

September 2018 – nächste Kursreihe!

**Wir bieten wieder neue Präventionskurse an
Immer noch gilt: kleine Gruppe und bis 100% durch die
Krankenkasse bezahlt...**

Präventive Rückenschule u. Rückentraining

ab Montag, 17.09.18, 20:00 Uhr, 10 mal 60 Min., 109,- €
ab Dienstag, 18.09.18, 16:00 Uhr, 10 mal 60 Min., 109,- €
ab Donnerstag, 20.09.18, 9:30 Uhr, 10 mal 60 Min., 109,-€

RückenBasic und RückenPlus (TK) offen auch für Nicht-TK-versicherte

ab Dienstag, 18.09.18, 19:00 Uhr, 9 mal 60 (Techniker) 149,-€
ab Donnerstag, 20.09.18, 20:00 Uhr, 9 mal 60 (Techniker) 149,-€
ab Freitag, 21.09.18, 9:00 Uhr, 10 mal 60 Min (Techniker), 149,-€

Herz Kreislauftraining Nordic Walking

ab Montag, 17.09.18, 16:30 Uhr, 10 mal 75 Min., 109,- €

Spezielles Stabilitätstraining für Senioren

Donnerstag 20.09.18, 9:30 Uhr, 10 mal 60 Min., 109,- €

Sling Training – die neue Methode im Rückentraining!

ab Montag, 17.09.18, 19:00 Uhr, 10 mal 45 Min, 109,- €

Life Kinetik - Gehirntraining in Bewegung

ab Dienstag 18.09.18, 15:00 Uhr, 10 mal 60 Min., 159,- €

Reaktiv Faszien Training

ab Donnerstag 20.09.18, 19:00 Uhr, 8 mal 60 Min., 129,- €

Gelassen und sicher mit Stress:

Dienstag 25.09.18, 19:00 Uhr 12 mal 90min

**Anmeldung und weitere Informationen unter: 02327-2240900,
oder per email unter info@activleben.de**

September 2018 – nächste Kursreihe!

AOK Kurse nur für AOK-versicherte

Easy Running:

Mittwoch 12.09.18, 16:30 Uhr, 8 mal 75 Min

Functional Training:

Dienstag 25.09.18, 19:00 Uhr, 10 mal 60 Min

Kraftworkout:

Mittwoch 12.09.18, 16:30 Uhr, 10 mal 90 Min

Mittwoch 12.09.18, 19:00 Uhr, 10 mal 90 Min

Reaktiv-Faszien:

Donnerstag 27.09.18, 19:00 Uhr 8 mal 60 Min

Gelassen und sicher mit Stress:

Dienstag 25.09.18, 19:00 Uhr 12 mal 90min

Lebe Balance:

Donnerstag 13.09.18, 19:00 Uhr, 7 Mal 90 Min

Anmeldung direkt bei Ihrer AOK

**Weitere Informationen auch bei activleben unter: 02327-2240900,
oder per email unter info@activleben.de**