

Aktuelles

Präventionskurse:

Autogenes Training nächster Start	Mo 19:00 Uhr 20.04.2020 (8x)	120,- (Krankenkassenzuschuss möglich)	Yvonne Wollenberg
TK-Rücken plus inkl. Gerätetraining nächster Start	Do 17:20 Uhr 30.04.2020 (9x)	120,- (Krankenkassenzuschuss möglich)	Yvonne Wollenberg
AOK- Kraft-Ausdauer inkl. Gerätetraining nächster Start	Do 18:20 Uhr 30.04.2020 (6x)	99,- (Krankenkassenzuschuss möglich)	Yvonne Wollenberg
my weight coach	gesund Abnehmen Abnehmen	89,- (Krankenkassenzuschuss möglich)	online-Kurs
my health coach	gesunde Ernährung Ernährung	89,- (Krankenkassenzuschuss möglich)	online-Kurs

Vorträge:

„Wie trainiere ich richtig?“

Mo. 19:00 Uhr
23.03.2020

Yvonne Wollenberg
(kostenlos)

„Arthrose – und nun?“

Mo. 19:00 Uhr
30.03.2020

Alexander Brüninghoff
(kostenlos)

„Die Wirbelsäule und ihre Vielfalt
(Anatomie Krankheitsbilder und Übungen)“

Do. 17:30 Uhr
23.04.2020

Wladislawa Hentsch
(kostenlos)

Bitte melden Sie sich bzgl. der Präventionskurse und der Vorträge frühzeitig bei uns an und lassen Sie sich auf unsere Teilnehmerlisten setzen!