

Folgende Präventionskurse werden im Winter/Frühjahr 2018 im FTZ angeboten:

Rücken Fit

Montag, 18:00 - 18:45 Uhr , 10 Einheiten mit Jenny

Beginn: 15.01.2018 - 19.03.2018

gezielte Rücken- und Bauchübungen, Rumpfkraftigung, Gleichgewichtstraining, tiefenmuskuläres Training, gezielte Dehn- und Mobilisationsübungen, Entspannung

Rücken Fit

Donnerstag, 10:00 – 11:00 Uhr , 10 Einheiten mit Jenny

Beginn: 18.01.2018 - 22.03.2018

gezielte Rücken- und Bauchübungen, Rumpfkraftigung, Gleichgewichtstraining, tiefenmuskuläres Training, gezielte Dehn- und Mobilisationsübungen, Entspannung

Nordic Walking

Dienstag, 9:00 – 10:00 Uhr , 10 Einheiten mit Kerstin

Beginn: 20.02.2018 - 15.05.2018 (nicht in den Schulferien)

Material, Technik, Herz-Kreislauf-Training, Videoanalyse, Spaß & frische Luft!

Kursgebühr: 99,- Euro. **Von den gesetzlichen Krankenkassen werden in der Regel 75,- Euro zurückerstattet.** Informationen an der Rezeption.