

Folgende Präventionskurse werden im Frühjahr 2018 im FTZ angeboten:

Rücken Fit

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

Beginn: 09.04.2018 - 18.06.2018

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

Nordic Walking

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

Beginn: 12.04.18 - 28.06.2017

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

Fitnessführerschein (Einstieg jederzeit möglich)

Theorie & Praxis

Mittwoch 10:00 – 11:30 Uhr

Mittwoch 18:15 – 19:45 Uhr

Freitag 17:15 – 18:45 Uhr

Kursgebühr Rücken-Fit: 99,- Euro. Fitnessführerschein 139,- Euro.

Von den gesetzlichen Krankenkassen werden in der Regel 75,- Euro zurückerstattet. Informationen und Anmeldung an der Rezeption.