

Unsere Präventionskurse nach §20*

Starker Rücken

Montag, 17.30 – 18.15 Uhr (Elisa Ebner)

23. März 2020 – 18. Mai 2020 [kein Kurs am 14. April 2020]
25. Mai 2020 – 20. Juli 2020 [kein Kurs am 1. Juni 2020]

Mittwoch, 12.30 – 13.15 Uhr (Maria Graf)

25. März 2020 – 13. Mai 2020
20. Mai 2020 – 8. Juli 2020
15. Juli 2020 – 2. September 2020

Faszientraining

Donnerstag, 17.30 – 18.15 Uhr (Elisa Ebner)

2. April 2020 – 28. Mai 2020 [kein Kurs am 21. Mai 2020]
4. Juni 2020 – 30. Juli 2020 [kein 11. Juni 2020]

Freitag, 12.00 – 12.45 Uhr (Svenja Gehring)

6. März 2020 – 8. Mai 2020 [kein Kurs am 10. April & 1. Mai 2020]
15. Mai 2020 – 3. Juli 2020

Time Out: Progressive Muskelrelaxation

Mittwoch 17.00 – 17.50 Uhr (Svenja Gehring)

8. April 2020 – 10. Juni 2020
17. Juni 2020 – 19. August 2020

* Alle Präventionskurse sind von den gesetzlichen Krankenkassen zertifiziert und die Kosten werden bis zu 80% zurückerstattet. Welchen Anteil und wie oft die Krankenkasse bezahlt ist abhängig von der einzelnen Krankenkasse und kann dort erfragt werden. Für eine Erstattung müssen 7 von 8 Kursterminen besucht werden.