

RÜCKENTRAINING Präventionskurs

Der Bramfelder Sportverein startet wieder mit Gesundheitskursen, die **von den Krankenkassen bezuschusst** werden. Tun Sie sich selbst etwas Gutes und finden Sie einen Einstieg ins Training im Fitness-Studio. Mit unserem speziellen Konzept „**Rückentraining an medizinischen Trainingsgeräten**“ lernen Sie in 10 Trainingseinheiten die wichtigsten Übungen für einen gesunden Rücken.

Kursnummer KU-BE-JVW65A

04.10. – 06.12.2022 GESundFIT | Erich-Ziegel-Ring 44

- **10-wöchiger Kurs** „Präventives GENIUS Rückentraining“
- 60 Min. Trainingseinheit pro Woche, jeweils **dienstags 18:15-19:15 Uhr**
- Kosten: **160,- €** pro Kurs (10 Wochen)
- **bis zu 80% Erstattung** durch die Krankenkassen (§20 SGB V)
- maximal 12 Teilnehmer/innen pro Kurs

Weitere Informationen und Anmeldung:

Kursleitung **Petra Lindemann**

Information und Anmeldung **Mittwoch 16:00-17:30 Uhr** unter

Tel: 040 – 63 64 72 35 (bei Hilke Horstmann)

im **GESundFIT, Erich-Ziegel-Ring 44, 22309 Hamburg**

