Rückenfitness

Krankenkassen-Kurs (Prävention)

Kursinfo:

mit dem Kurs kannst du Bewegungsmangel vorbeugen und dich aktiv gesundheitssportlich betätigen.

Durch körperliche Aktivität kann das allgemeine Wohlbefinden gesteigert und Vorsorge gegen Krankheiten betrieben werden.

Mit gesundheitsbewusstem Training beugst du Zivilisationskrankheiten, wie zum Beispiel Rückenschmerzen vor, oder kannst diese in den Griff bekommen.

Du trainierst deine Muskeln aktiv, um Muskelschwund zu verhindern.

Alle können mitmachen. Für das Kursprogramm sind keine Vorkenntnisse nötig.

Mein Kurs wird von deiner Krankenkasse bezuschusst. Die Kursgebühr wird bis zu 80%, von einigen Krankenkassen sogar komplett übernommen.

Der Kurs besteht aus 8 Trainingsstunden á 60 Minuten und findet jede Woche Sonntag um 17:15 Uhr in Marburg statt.

Die Kursgebühr für 8 Termine beträgt 145,-€.

Weitere Infos erfährst du bei deiner Krankenkasse - Leistungen - Gesundheits-/Präventionskurse, oder von mir.

Kursbeginn: Sonntag, 27.04.2025, 17:15 Uhr
Eine Teilnahme ist nur nach vorheriger Anmeldung möglich. - weitere Termine auf Nachfrage -

Ort: Karate Dojo Marburg, Mattenraum
Neue Kasseler Str. 7a, MR
(ggü. Fa. „Kreadomus“)

Info: Matthias Grüttner
Mail: matthias-gruettner@web.de