

Präventions- Kurs- Zeiten

Schultze-Delitzsch- Str. 54, 33100 Paderborn

www.activita-paderborn.de

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
8.00- 8.45 Sanftes Rückentraining (Training mit Kleingeräten)		9.00- 9.45 Sanftes Rückentraining (Training mit Kleingeräten)	8.00- 8.45 Sanftes Rückentraining (Training mit Kleingeräten)	9.30- 10.15 Sanftes Rückentraining (Training mit Kleingeräten)	9.00- 9.45 Sanftes Rückentraining (Training mit Kleingeräten)
			10.00- 10.45 Sanftes Rückentraining (Training mit Kleingeräten)		
15.00- 15.45 Sanftes Rückentraining (Training mit Kleingeräten)	16.45- 18.00 Fit und Gesund im Studio (speziell für Jugendliche)				
	17.45- 19.00 Fit und Gesund im Studio (Gerätetraining)	17.15- 18.15 Fit und Gesund im Studio (Gerätetraining)	17.00- 17.45 Sanftes Rückentraining (Training mit Kleingeräten)		
		18.00- 18.45 Sanftes Rückentraining (Training mit Kleingeräten)			
19.45- 20.30 Sanftes Rückentraining (Training mit Kleingeräten)	19.45- 20.30 Sanftes Rückentraining (Training mit Kleingeräten)	19.45- 20.30 Sanftes Rückentraining (Training mit Kleingeräten)	19.45- 20.30 Sanftes Rückentraining (Training mit Kleingeräten)		

Alle hier aufgeführten Kurse werden von Sportwissenschaftlern und Präventionstrainern nach den KddR-Richtlinien durchgeführt. Die Kurskonzepte sind bei den Krankenkassen geprüft und nach §20 **rückerstattungsfähig**. Von 120€ Kosten pro Kurs werden 80%, teilweise auch 100%, 2x jährlich erstattet.

Die Kurse starten 4 x jährlich zu unterschiedlichen Zeitpunkten.