

DE JONG KURSE

Zirkel Vital 2.0

Präventionsangebote nach § 20 SGB V

Kursinhalt

- Kräftigungstraining am Gerät
- Trainiert alle großen Muskelgruppen
- Einfach, sicher, effektiv
- Interaktives Life - Feedback
- Beweglichkeitstraining
- Einblick ins geführte Training
- Training der Konditionellen Fähigkeiten
- Spannende Kombination aus Muskellängen- und Muskelaufbautraining

Beginn: ab 16.9.24, verschiedenen Termine

Dauer: 10 Termine
Zzgl. 1 Einzeltermin vor Kursbeginn

Gebühr: 189,- € bis zu 100% Erstattung durch
Gesetzliche Krankenkasse möglich

Kursleitung: Miriam Eschweiler
Sporttherapeutin, Präventionstrainerin



**Melden Sie sich jetzt für Ihren
Kurs an:**

Beecker Str. 57
02434 3210
kurse@physiopraxisdejong.de

**EINFACH.
GUT. BEWEGEN.**