

# Präventionskurse der Krankenkassen 2./1. Halbjahr 2019/20

NEUE ZEITEN

Freitag

27.09. – 29.11.2019

03.01. – 28.02.2020

10:00 – 11:00

9 Einheiten € 108,-

Bei diesem TK-RückenTraining erwartet Sie ein interessanter Mix aus Übungen zur Kräftigung, Koordination, Geschicklichkeit und Beweglichkeit.

## Rücken Basic

Jetzt anmelden!



## Rücken Plus



Donnerstag

24.10. – 19.12.2019

02.01. – 27.02.2020

19:15 – 20:15

9 Einheiten € 126,-

Auf der Basis des Rücken Basic Kurses lernen Sie dann im zweiten Teil ein gesundheitsorientiertes Gerätetraining kennen.

Sie erhalten nach Abschluss des Kurses eine Teilnahmebestätigung. Die Präventionskurse werden von Ihrer Krankenkasse mit ca. 80% übernommen (TK 100%). Unsere Kursleiter sind alle bei den Kassen zugelassen. Mitglieder (Kursmitgliedschaft) können kostenfrei teilnehmen.

Anmeldung an der Rezeption!

Ambulantes Rehasentrum Mainz-Mombach  
Obere Kreuzstr. 30  
55120 Mainz  
06131 / 9061245

