

# Prävention- Kurs- Zeiten ab September 2018

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