



Präventionskurs Cardio Fitness

(Zuschuss durch Krankenkasse möglich)

Mit Spaß zu mehr Ausdauer und Gesundheit!
In diesem zertifizierten Präventionskurs tust du etwas für
deine Ausdauer und damit für dein gesundheitliches Wohlbefinden.

Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet

Ideal zum Ausgleich von Bewegungsmangel

Wann:

09.10.2023 bis 11.12.2023 von 18:15 Uhr bis 19:15 Uhr (immer montags)

Wo:

Bewegungsraum Mehrgenerationenhaus (Idsteiner Str. 91)

Kosten:

105 € für 10 Einheiten, 85 € für 8 Einheiten

Anmeldung und weitere Informationen:

<https://www.jabi-gesundheitskurse.de/>

Tel.: 0176 60380811

Oder

gallus-bleibt-aktiv@kiz-gallus.org

Tel: 0157 2466865