



Neue Präventions- kurse

Wann

ab Januar 2024

Wo

In unserer Praxis

Ruhrstr. 181 | Bochum
und online

Unsere Präventionskurse nach § 20 SGB V werden bei regelmäßiger Teilnahme von allen gesetzlichen Krankenkassen bis zu 100% gefördert und finden in kleinen Gruppen statt.

Sie können sich persönlich, telefonisch, online oder per Mail anmelden.

Die Anmeldung für die AOK Kurse erfolgt direkt bei der AOK Nordwest. 100% Rückerstattung für Techniker-Versicherte bei RückenBasic & Plus.

activleben

Praxis für Sporttherapie,
Gesundheitstraining & Ernährung
Sven Adomat | Diplomsporthelehrer,
Sporttherapeut & Wirtschaftspsychologe

montag

19:00 Uhr | Techniker RückenBasic | **online**
9x60 | ab 08.01.24 | 149€

20:00 Uhr | Techniker RückenBasic | 9x60 |
ab 08.01.24 | 149€

dienstag

11:00 Uhr | LifeKinetik | 8x60 | ab 16.01.24 |
149€

17:00 Uhr | Faszientraining | **hybrid auch**
online 8x45 | ab 09.01.24 | 149€

18:15 Uhr | YOGA | 8x45 | ab 09.01.24 |
149€ (ohne Krankenkassenförderung)

19:15 Uhr | Sling Training | 8x45 |
ab 16.01.24 | 149€ (ohne
Krankenkassenförderung)

mittwoch

19:00 Uhr | AOK Funktional | 8x60 | ab
10.01.24 | inklusive bei der AOK

19:00 Uhr | AOK Kraftworkout im Studio |
10x90 | ab 10.01.24 | inklusive bei der AOK

donnerstag

10:00 Uhr | Techniker Rücken Basic | 9x60
| ab 11.01.24 | 149€

18:00 Uhr | Techniker RückenBasic | 9x60 |
ab 11.01.24 | 149€

19:00 Uhr | Techniker RückenBasic | 9x60 |
ab 11.01.24 | 149€

Kontakt

02327-2240900
info@activleben.de
www.activleben.de