



# Neue Präventions- kurse

## Wann

ab Januar 2025

## 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.

---

## activleben

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

## montag

**19:00 Uhr** | Techniker RückenBasic |  
**online** 9x60 | ab 06.01.25 | 149€

**20:00 Uhr** | Techniker RückenBasic |  
9x60 | ab 06.01.25 | 149€

## dienstag

**18:15 Uhr** | YOGA | 8x45 | ab 14.01.25 |  
149€ (ohne Krankenkassenförderung)

**19:15 Uhr** | YOGA | 8x45 | ab 14.01.25 |  
149€ (ohne Krankenkassenförderung)

**20:15 Uhr** | Sling Training | 8x45 |  
ab 14.01.25 | 149€ (

## mittwoch

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

**19:00 Uhr** | AOK Kraftworkout im  
Studio | 10x90 | ab 08.01.25 | inklusive  
bei der AOK

## donnerstag

**10:00 Uhr** | Techniker Rücken Basic |  
9x60 | ab 09.01.25 | 149€

**18:00 Uhr** | Techniker RückenBasic |  
9x60 | ab 09.01.25 | 149€

**19:00 Uhr** | Techniker RückenBasic |  
9x60 | ab 09.01.25 | 149€

## Kontakt

02327-2240900

info@activleben.de

www.activleben.de