



# Neue Präventions- kurse

## Wann

ab März 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.

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

---

## activleben

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

## montag

**19:00 Uhr** | Techniker RückenBasic\* |

**online** 9x60 | ab 31.03.25 | 149€

**20:00 Uhr** | Techniker RückenBasic\* | 9x60

| ab 31.03.25 | 149€

## dienstag

**16:30 Uhr** | Experimentierraum | 30 Min. je  
15€

**18:15 Uhr** | Yoga | 8x45 | ab 01.04.25 | 149€

**19:15 Uhr** | Yoga | 8x45 | ab 01.04.25 | 149€

**20:15 Uhr** | NTS Rücken | 8x45 | ab 01.04.25  
| 149€

## mittwoch

**18:00 Uhr** | AOK Functional Training |  
8x60 | ab 30.04.25 | inklusive bei der AOK

**19:00 Uhr** | AOK Kraftworkout im Studio |  
10x90 | ab 26.03.25 | inklusive bei der AOK

## donnerstag

**10:00 Uhr** | Techniker RückenBasic | 9x60 |  
ab 03.04.25 | 149€

**18:00 Uhr** | Techniker RückenBasic | 9x60 |  
ab 03.04.25 | 149€

**19:00 Uhr** | Techniker RückenBasic | 9x60 |  
ab 03.04.25 | 149€

## Kontakt

02327-2240900

info@activleben.de

www.activleben.de