



Neue Präventions- kurse

Wann

ab Januar 2026

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.

aktivleben

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

montag

19:00 Uhr | **Techniker RückenBasic** |
online 9x60 | ab 12.01.26 | 149€
20:00 Uhr | **Techniker RückenBasic** |
9x60 | ab 12.01.26 | 149€

dienstag

18:15 Uhr | **YOGA** | 8x45 | ab 13.01.26 |
149€ (ohne Krankenkassenförderung)
19:15 Uhr | **YOGA** | 8x45 | ab 13.01.26 |
149€ (ohne Krankenkassenförderung)
20:15 Uhr | **Sling Training** | 8x45 |
ab 13.01.26 | 149€

mittwoch

18:00 Uhr | **AOK Funktional** | 8x60 | ab
21.01.26 | inklusive bei der AOK
19:15 Uhr | **AOK Kraftworkout im
Studio** | 10x90 | ab 21.01.26 | inklusive
bei der AOK

donnerstag

10:00 Uhr | **Techniker Rücken Basic** |
9x60 | ab 15.01.26 | 149€
18:00 Uhr | **Techniker RückenBasic** |
9x60 | ab 15.01.26 | 149€
19:00 Uhr | **Techniker RückenBasic** |
9x60 | ab 15.01.26 | 149€

Kontakt

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