



# 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.

## activleben

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@activleben.de](mailto:info@activleben.de)  
[www.activleben.de](http://www.activleben.de)