



## Präventionskurs

# Fit & Vital

Zehn Wochen lang trainieren Sie Ihren Körper, wobei sowohl gymnastische Übungen zur Kräftigung und Stabilisierung der Körperhaltung, Entspannungs- und Dehnübungen zu den Kursinhalten gehören, als auch Übungen zur Verbesserung der Koordination und Körperwahrnehmung. Sie erhalten zudem nützliche Tipps zur Umsetzung des Gelernten zu Hause. Die Kursgebühr in Höhe von 120,- € wird zu min. 75% von den gesetzlichen Krankenkassen gefördert. Eine Mattentauglichkeit der Teilnehmer ist Voraussetzung.

Anmeldung online unter [www.nettevital.de/training/praeventionskurse/](http://www.nettevital.de/training/praeventionskurse/)

