




IPG

Gesundheit
durch Bewegung

PRÄVENTIONSANGEBOTE 2023

des INSTITUTS FÜR PRÄVENTIVE GESUNDHEITSFÖRDERUNG WALDENBURG

Ihre Krankenkasse unterstützt Sie bei der aktiven Gesundheitsvorsorge! Melden Sie sich zu einem unserer mit einem  gekennzeichneten Präventionskurse an und lassen sich bis zu **100% der Kursgebühr von Ihrer Krankenkasse zurückerstatten! Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.**

	Angebot	Umfang	Termin	Starttermin	Gebühr
	ZPP Kurs: HIIT - Gesundes Herz-Kreislauf-System durch High Intensive Intervall Training (Ausdauertraining)	8x 60 min	Montag 18:00 Uhr	13.02.2023	85,00 € 
	Impulsvortrag Prävention2go: „Arthrose und Bewegung“	60min	Mittwoch 19:00 Uhr	13.04.2023	kostenfrei
	Kompaktkurs: „Arthrose – effektive Eigentherapie für Zuhause“	4x 60min	Donnerstag 19:00 Uhr	20.04.2023	59,00 €
	ZPP Kurs: g.e.t. Nordic Walking	8x 90 min	Mittwoch 19:00 Uhr	10.05.2023	130,00 € 
	ZPP-Kurs: Functional Training – das neue Krafttraining	8x 60 min	Dienstag 18:00 Uhr	13.06.2023	95,00 € 
	Functional Training in den Sommerferien	4x 60 min	Donnerstag 08:30 Uhr	17.08.2023	49,00 €

Die Anmeldung erfolgt über unsere Homepage www.bk-waldenburg.de oder

mit einer Email an: info@ipg-waldenburg.de