








**IPG**

Gesundheit  
durch Bewegung

# PRÄVENTIONSANGEBOTE 2023/2024

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
	<b>ZPP Kurs:</b> HIIT - Gesundes Herz-Kreislauf-System durch High Intensive Intervall Training (Ausdauertraining)	8x 60 min	Montag 18:00 Uhr	11.09.2023	90,00 € 
	Impulsvortrag Prävention2go: „Achtsamkeit – Stressfrei zu mehr Gelassenheit“	60 min	Mittwoch 18:00 Uhr	11.10.2023	kostenfrei
	Kurs „Achtsamkeit – Stressfrei zu mehr Gelassenheit“	8x 45 min	Mittwoch 18:00 Uhr	18.10.2023	100 €

Die Anmeldung erfolgt über unsere Homepage [www.bk-waldenburg.de](http://www.bk-waldenburg.de) oder

mit einer Email an: [info@ipg-waldenburg.de](mailto:info@ipg-waldenburg.de)