

Aktiv bleiben - durch Bewegung

# Attraktive Präventionskurse



Bewegung - Behandlung - Beratung  
[www.kg-griese.de](http://www.kg-griese.de)

## Kursprogramm 2. Halbjahr 2022:

### Achtung:

- Schriftliche Anmeldung erforderlich. Es werden keine Zusagen verschickt.
- Jeweils eine Unterrichtseinheit = 45 Minuten
- Kein zertifizierter Kurs, d.h. ihre Krankenkasse wird sich wahrscheinlich nicht an den Kosten beteiligen.
- Trotzdem: Hochqualifizierter Kurs für Ihre Gesundheit.
- Kommen Sie in Bewegung.....

### Wirbelsäulengymnastik

12 x montags, 10.00 Uhr, ab 19.09.22, 168,00 € oder

12 x dienstags, 19.15 Uhr, ab 20.09.22, 168,00 €

### Outdoor-Bewegung (Moderate Ausdauer-, Kraft- und Beweglichkeitsübungen)

6 x donnerstags, 18.30 Uhr, ab 22.09.22, Treffpunkt Tennishalle, 100,00 €. Starten statt warten..... ☺

### Fußbewegung (Information und Übungen für fitte Füße)

6 x donnerstag 18.00 Uhr, ab 10.11.22, 84,00 €

Alle Kurse werden nach den jeweils gültigen Coronaregeln stattfinden.

Anmeldung per Fax: 07720/809386, e-mail: [info@kg-griese.de](mailto:info@kg-griese.de) oder Internet: [www.kg-griese.de](http://www.kg-griese.de)

Mindestteilnehmerzahl 5; Höchstteilnehmerzahl 8, beim Outdoorkurs 15.

✂-----

Anmeldeschluss ist 2 Wochen vor Kursbeginn; Es erfolgt keine Rückerstattung bei Abmeldung nach dem Anmeldeschluss.

Hiermit melde ich mich zum Kurs.....

Tag:....., Datum:.....;

Uhrzeit:.....an:

Name: ..... Vorname:..... Straße: ..... Tel:.....

PLZ, Ort: ..... Die Kursgebühr von ..... € buchen Sie bitte von folgendem Konto ab:

Bank:..... BIC:.....

IBAN:.....

Datum:..... Unterschrift:.....