



Rückengesundheit

Aktiv für einen gesunden Rücken

Präventive Rückenschule und Wirbelsäulengymnastik unter professioneller Anleitung. Dieser Kurs wird Ihnen helfen Rückenprobleme zu lindern bzw. vorzubeugen. Sie werden alte, falsche Bewegungsgewohnheiten entdecken und wieder gesunde, dem Körper angemessene erlernen.

Der Körper findet zu seinem natürlichem Gleichgewicht zurück und behebt die Ursache der meisten Rückenprobleme.

Sie werden es im Alltag spüren ...

Ihr aktives Gesundheitsprogramm in Kooperation mit den Krankenkassen.

JETZT einsteigen
Krankenkassenförderung
für 2011 sichern!

So wird's gemacht:

Schritt 1

Sie melden sich für eines unserer Programme an. Welche Programme aktuell angeboten werden, ersehen Sie aus der Tabelle.

Schritt 2

Sie nehmen regelmäßig am Programm teil und lassen sich jede Teilnahme auf Ihrem persönlichen Erfolgsprotokoll bestätigen.

Schritt 3

Bei mindestens 80%iger Teilnahme am Programm erhalten Sie von uns mit der Quittung über die erbrachte Kursgebühr eine Teilnahmebestätigung zur Vorlage bei Ihrer gesetzlichen Krankenversicherung.

Schritt 4

Sie reichen die Bescheinigung bei Ihrer Kasse ein und erhalten Ihre Kostenerstattung, in der Regel 80% bis 100% der Programmkosten.

Kursgebühr, nur

94,90 €

80%

**werden von den
Krankenkassen
übernommen**

Aktives Rückentraining

Dienstag:

Rückenschule	09.30 - 10.30 Uhr
	10.30 - 11.30 Uhr
	11.30 - 12.30 Uhr

Mittwoch:

Wirbelsäulengymnastik	17.00 - 18.00 Uhr
	18.00 - 19.00 Uhr

Donnerstag:

Wirbelsäulengymnastik	10.30 - 11.30 Uhr
	11.30 - 12.30 Uhr



**Top Fit
Sportstudio**