

Aktiv bleiben - durch Bewegung

# Attraktive Präventionskurse



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

## Kursprogramm 1. Halbjahr 2023:

Achtung: Schriftliche Anmeldung erforderlich. Es werden keine Zusagen verschickt.  
UE = Unterrichtseinheit = 45 Minuten

### Wirbelsäulengymnastik

20 x montags, 10.00 Uhr, ab 06.02.22, 290,00 € (nicht in den Pfingstferien) oder  
20 x dienstags, 19.15 Uhr, ab 07.02.22, 290,00 € (nicht am Pfingstdienstag)

### Outdoorkurs

Moderate Ausdauer-, Kraft- und Beweglichkeitsübungen bei jedem Wetter im Freien

6 x donnerstags, 18.30 Uhr, ab 15.06.22, Treffpunkt Tennishalle, 120,00 €. Starten statt warten..... 😊

Achtung: keine zertifizierten Kurse der zentralen Prüfstelle Prävention.  
Wahrscheinlich ist eine Kostenbeteiligung durch die Krankenkasse dann nicht möglich!  
Im Zweifel fragen Sie vor der Anmeldung bei Ihrer Krankenkasse nach.

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 geht auch mehr.

✂-----

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

Hiermit melde ich mich zum Frühjahrskurs Tag:....., Datum:.....; Uhrzeit:.....an:

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

PLZ, Ort: .....Die Kursgebühr von 140,00 € buchen Sie bitte von folgendem Konto ab:

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

IBAN:.....

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