

## Unsere §20 Präventionskurse im Überblick II.Quartal 2020

**Fitness Vital „NEU“ ( 10 x 60 Minuten ) Gebühr: 130 €**

**Fitness Vital, das Outdoor Bewegungskonzept! Termine in Vorbereitung**

**Paleofitness Kettlebell Training „NEU“ ( 10 x 60 Minuten ) Gebühr: 120 €**

Abends ab Donnerstag, 23.04.2020 von 17.35 - 18.35 Uhr

**Fasziengym und aktive Faszienarbeit „NEU“ ( 10 x 60 Minuten ) Gebühr: 120 €**

Abends ab Montag 20.04.2020 von 18.00 - 19.00 Uhr

**Progressive Muskelentspannung ( PMR ) ( 10 x 60 Minuten ) Gebühr: 130 €**

Abends ab Mittwoch, 08.04.2020 von 17.35 - 18.35 Uhr

**Functional Mami Vital mit BABY ( 8 x 60 Minuten ) Gebühr: 120 €**

Vormittags ab Donnerstag, 26.03.2020 von 10.15 - 11.15 Uhr

**Rückenschule ( 10 x 60 Minuten ) Gebühr: 120 €**

Abends ab Dienstag, 05.05.2020 von 17.00 - 18.00 Uhr

**AOK Walking ( 8 x 75 Minuten ) Gebühr: 100 €**

Vormittags ab Dienstag, 14.04.2020 von 10.45 - 12.00 Uhr  
Nachmittags ab Donnerstag, 09.04.2020 von 15.15 - 16.30 Uhr

**Senior Fit ( 10 x 60 Minuten ) Gebühr: 120 €**

Vormittags ab Donnerstag, 05.03.2020 von 11.30 - 12.30 Uhr  
Vormittags ab Dienstag, 21.04.2020 von 12.10 - 13.10 Uhr

**Pilates ( 8 x 60 Minuten ) Gebühr: 80 € !!! VORERST KEIN PRÄVENTIONSKURS!!!**

Vormittags ab Montag (Einsteiger) 20.04.2020 von 09.00 - 10.00 Uhr  
Nachmittags ab Donnerstag (Fortgeschritten) 23.04.2020 von 16.30 - 17.30 Uhr

**Anmeldungen nehmen wir gerne telefonisch unter [0491- 45 44 58 78](tel:0491-45445878) entgegen, oder per E-Mail an:**

**[info@moc-leer.de](mailto:info@moc-leer.de) Diese Kurse werden in der Regel bis zu 2x im Jahr von allen Krankenkassen, evtl. auch Beihilfe und PKV, mit bis zu 80 % erstattet. Hierzu sprechen sie bitte vorab mit ihrer Krankenkasse.**