



PRÄVENTIONSKURSE

2. HALBJAHR 2019

**Anmeldung ab
sofort möglich!**

- alle Kurse gemäß §20 SGB
- Kursdauer 8 Wochen (1x pro Woche à 60 Minuten)
- Kursgebührenerstattung durch alle gesetzlichen Krankenkassen bis zu 100%
- Rehasport nach §44 SGB möglich

Mo - Fr	07:30 bis 22:00 Uhr
Sa	12:00 bis 16:00 Uhr
So	10:00 bis 14:00 Uhr

Tel.: 03573 663209

Rudolf-Breitscheid-Straße 2a • 01968 Senftenberg
info@vital-fitness.de • www.vital-fitness.de

3. Quartal

4. Quartal

Neue Rückenschule

Di	09.07.-17.09.2019	09:00 Uhr
Mi	10.07.-18.09.2019	19:30 Uhr
Do	11.07.-19.09.2019	18:00 Uhr
Fr	12.07.-20.09.2019	15:00 Uhr

Di	24.09.-03.12.2019	09:00 Uhr
Mi	25.09.-04.12.2019	19:30 Uhr
Do	26.09.-05.12.2019	18:00 Uhr
Fr	27.09.-06.12.2019	09:00 Uhr
Fr	27.09.-06.12.2019	15:00 Uhr

Wassergymnastik in Senftenberg im Erlebnisbad

Di	17.09.-26.11.2019	17:30 Uhr
Mi	18.09.-27.11.2019	15:00 Uhr
Fr	20.09.-06.12.2019	15:00 Uhr

Moderne Progressive Relaxation

Mo	08.07.-02.09.2019	17:30 Uhr
----	-------------------	-----------

Mo	23.09.-18.11.2019	17:30 Uhr
----	-------------------	-----------

HerzKreislauftraining

Mo	08.07.-02.09.2019	10:00 Uhr
Do	11.07.-05.09.2019	09:00 Uhr
Fr	12.07.-06.09.2019	08:00 Uhr

Mo	23.09.-18.11.2019	10:00 Uhr
Do	26.09.-21.11.2019	09:00 Uhr
Fr	27.09.-22.11.2019	08:00 Uhr

Gerätegestütztes Ganzkörper-Training

Di	09.07.-17.09.2019	13:00 Uhr
Di	09.07.-17.09.2019	16:00 Uhr
Do	11.07.-19.09.2019	16:00 Uhr

Di	24.09.-03.12.2019	13:00 Uhr
Di	24.09.-03.12.2019	14:00 Uhr
Di	24.09.-03.12.2019	16:00 Uhr
Do	26.09.-05.12.2019	13:00 Uhr
Do	26.09.-05.12.2019	16:00 Uhr

BALLance (Aufrichtung und Entlastung der Wirbelsäule)

Mo	08.07.-16.09.2019	08:00 Uhr
Di	09.07.-17.09.2019	17:30 Uhr
Mi	10.07.-18.09.2019	18:30 Uhr
Do	11.07.-19.09.2019	17:15 Uhr
Do	11.07.-19.09.2019	09:00 Uhr

Mo	23.09.-02.12.2019	08:00 Uhr
Di	24.09.-03.12.2019	17:30 Uhr
Mi	25.09.-04.12.2019	18:30 Uhr
Do	26.09.-05.12.2019	09:00 Uhr
Do	26.09.-05.12.2019	17:15 Uhr

Rehabilitationstraining mit ärztlicher Empfehlung (§ 43/44 SGB) durch den Vital Sportclub e.V. bei folgenden Problemen: **Systemerkrankungen** (z.B. Osteoporose, Rheuma und Adipositas), **Wirbelsäulenerkrankungen** (z.B. Bandscheibenvorfälle, Skoliose und M. Bechterew), **Herz-Kreislaufkrankungen** (z.B. Bluthochdruck, Angina Pectoris), **Gelenkeinschränkungen** (z.B. künstl. Gelenke, Arthrose und Knorpelschäden)

Anmeldung ab
 sofort möglich!

Tel.: 03573 663209

Rudolf-Breitscheid-Straße 2a • 01968 Senftenberg
 info@vital-fitness.de • www.vital-fitness.de