



Präventionskurse 2017/2.Halbjahr

Kurzfristige Änderungen sind möglich!

Infos und Voranmeldung **02821-133030**

Eine schriftliche Anmeldung ist erforderlich!

4. Block (21.8. - 20.10.) und 5. Block (23.10. - 22.12.) 8 mal, jedoch jeweils 1 Woche länger (9 Wochen) wegen eines Feiertages

Präventives Ganzkörpertraining

Montag 19.00 – 20.00 Uhr **Start:** 21.08. • 23.10.

Dienstag 10.00 – 11.00 Uhr **Start:** 22.08. • 24.10.

Rücken Vital

Mittwoch 19.00 – 20.00 Uhr **Start:** 23.08. • 25.10.

Freitag 10.00 – 11.00 Uhr **Start:** 25.08. • 27.10.

Pilates Einsteiger

Mittwoch 17.00 – 18.00 Uhr **Start:** 23.08. • 25.10.

FaszienFit

Mittwoch 20.00 – 20.45 Uhr **Start:** 23.08. • 25.10.

Sturzprävention

Donnerstag 15.00 – 16.00 Uhr **Start:** 31.08. • 26.10.

Autogenes Training Bewegt - Entspannt

Montag 19.00 – 20.00 Uhr **Start:** 23.10.

(PMR) Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Donnerstag 20.00 – 21.00 Uhr **Start:** 24.08. • 26.10.

Stressmanagement

Donnerstag 18.30 – 20.00 Uhr **Start:** 24.08. • 26.10.

Herzfrequenzgesteuertes Kraftausdauertraining

Easy Spinning

Dienstag 20.00 – 21.00 Uhr **Start:** 22.08. • 24.10.

Spinning Mittelstufe

Montag 18.00 – 19.00 Uhr **Start:** 21.08. • 23.10.

Fatburner Einsteiger

Montag 08.45 – 09.30 Uhr **Start:** 21.08. • 23.10.

Fatburner Fortgeschritten

Dienstag 08.45 – 10.00 Uhr **Start:** 22.08. • 24.10.



Die Präventionskurse werden von allen gesetzlichen Krankenkassen anerkannt.

Gegen Vorlage der Teilnahmebescheinigung erfolgt eine Kostenbeteiligung.



Wir beraten Sie gerne unter 02821- 133030 oder info@allround-sports.de



Das Allround Ernährungsprogramm ist eine Veranstaltung des Allround Gesundheitssport Niederrhein e.V.

Mit Allround zum Ziel

Das Allround Ernährungsprogramm zum Abnehmen und Wohlfühlen

Infoabend (kostenfrei)

Mittwoch 19.30- 21.00 Uhr Start: 23.08. • 04.10.

Bis(s) zur Traumfigur 4 Wochen (kein Präventionskurs)

Donnerstag 19.00 -21.00 Uhr Start: 24.08.

Basiskurs

Montag 19.00 -21.30 Uhr Start: 28.08.

Mittwoch 09.00- 11.30 Uhr Start: 30.08.

Mittwoch 19.00 -21.30 Uhr Start: 11.10.

Aufbaukurs (14tägig)

Dienstag 19.00- 21.30 Uhr Start: 29.08.

e-Club (kein Präventionskurs)

Dienstag 1 x im Monat (5 Termine)

Dienstag 19.00 -21.00 Uhr Start: 22.08. • 19.09. 17.10 • 14.11. • 12.12.