

Bewegung und Entspannung



Kurse Januar – März 2020

***bis zu 100% Krankenkassen-zuschuss**
Bitte informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse!



Praxis
SCHLOTE
SÜDSTADT

Krausenstraße 50, 30171 Hannover, Tel.: 89 85 85 0
www.schlote-suedstadt.de

Pilates 1	Di., 14.01. – 17.03.20	10 Abende	19.00 – 20.00 Uhr	120,- €
Pilates 2	Di., 14.01. – 17.03.20	10 Abende	20.00 – 21.00 Uhr	120,- €

Pilates ist ein vielseitiges Körpertraining. Die Methode kombiniert fließende, gleichmäßige Bewegungen mit ruhig ausgeführten Übungen zur Dehnung, Entspannung und Muskelkräftigung.

Kursleitung: Wiebke Lakenmacher, Osteopathin HP, Physiotherapeutin

WirbelsäulenFit	Mi., 15.01. – 18.03.20	10 Abende	19.00 – 20.00 Uhr	120,- €
------------------------	------------------------	-----------	-------------------	---------

Das Beste aus Rückenschule und Wirbelsäulengymnastik für Spaß und Energie, Beweglichkeit und Muskelkraft.

Mach mit, bleib fit!

Kursleitung: Gudrun Lawall, Physiotherapeutin



*Alle Kurse sind von der Zentralstelle für Prävention zertifiziert und werden von den Krankenkassen bezuschusst.

www.praxis-schlote.de

Änderungen vorbehalten.

Alle Kurse werden veranstaltet vom

Reha- und Gesundheitsport Hannover e.V. | Krausenstr. 50 | 30171 Hannover | Tel. 89858520 | www.rg-h.de