

Präventionskurse mal anders!



Gesetzliche
Krankenkassen
erstatten bis zu
100%

!NEU! In Hitdorf

Montag	Hitdorfer Laach (gegenüber der Fähre/Fußballtore)	29.08.22 – 31.10.22	18:45-19:45 Uhr Einsteiger 2
Freitag	Hitdorfer Laach (gegenüber der Fähre/Fußballtore)	19.08.22 – 07.10.22	8:10-9:10 Uhr Einsteiger 1+2

SPECK&RUN Outdoorfitness

RUN an den SPECK von Ines Speck

Präventionskurse mal anders!



Präventionskurs 8 Wochen: 129,-€. Gesetzliche KK erstatten mind. 75€ der Kursgebühr.

Selbstzahlerpaket 8 Wochen: 89,-€ Weiter Pakete buchbar, [siehe Homepage.](#)

„Die Einsteiger 1+2“:

10 Min. Walking- & langsame Joggingeinheiten wechseln sich mit Kräftigungsübungen für Beine, Arme sowie die Rumpfmuskulatur ab – ohne Geräte!

„Die Fortgeschrittenen“:

10 Min. Joggingeinheiten wechseln sich mit Kräftigungsübungen für Beine, Arme sowie die Rumpfmuskulatur ab – ohne Geräte!

SPECK&RUN Outdoorfitness

RUN an den SPECK von Ines Speck