

# Outdoor Kurse mal anders!

Gesetzliche  
Krankenkassen  
erstatten bis zu  
**100%**



<b>Montag</b>	Volksgarten/ Vorgebirgspark	04.09.23 - 23.10.23	17:15-18:15 Uhr Einsteiger 2
		04.09.23 - 23.10.23	18:30-19:30 Uhr Einsteiger 2
<b>Dienstag</b>	Vorgebirgspark	22.08.23 – 17.10.23 24.10.23 – 12.12.23	18:45-19:45 Uhr Fortgeschrittene
	Blücherpark	12.09.23 – 07.11.23	17:30-18:30 Uhr Einsteiger 2
	Forstbotanischer Garten	29.08.23 – 31.10.23	17:45-18:45 Uhr Einsteiger 1
08.08.23 – 26.09.23 10.10.23 – 28.11.23		19:00-20:00 Uhr Einsteiger 1	
<b>Donnerstag</b>	Rheinpark	14.09.23 – 02.11.23	18:45-19:45 Uhr Einsteiger 2

**SPECK&RUN Outdoor Fitness**  
**RUN an den SPECK von Ines Speck**

# Outdoor Kurse mal anders!



**Du kannst in alle laufenden Kurse zum Schnuppern kommen und einsteigen.**

**Präventionskurs 8 Wochen: 139,-€.**

Gesetzliche KK erstatten mind. 75€ der Kursgebühr.

**Selbstzahler: 8er Karte: 99,-€, 10er Karte: 145,-€.**

Weitere wie 4er flex oder 6 Monate Abo

**„Die Einsteiger 1+2“:**

10 Min. Walking- & langsame Joggingeinheiten wechseln sich ab mit Ganzkörper-Workouts, ohne Geräte!

**„Die Fortgeschrittenen“ :**

10 Min. Joggingeinheiten wechseln sich ab mit Ganzkörper-Workouts, ohne Geräte!

**SPECK&RUN Outdoor Fitness**  
**RUN an den SPECK von Ines Speck**