



Der etwas andere Outdoor-Kurs!

[www.rhein-in-form.de](http://www.rhein-in-form.de)

Gesetzliche  
Krankenkassen  
erstatten bis  
zu 100%

## **SPECK&RUN - RUN an den SPECK!** von Ines Speck

**Donnerstag**

**Rhein**  
(Vapiano/  
Malakoff-  
Terrasse)

**05.07.18 - 24.08.18**

**06.09.18 - 25.10.18**

**19:30-20:30 Uhr**

### **„Die Einsteiger 2 + Die Fortgeschrittenen“**

**trainieren gemeinsam. 10 Min. Joggingeinheiten in  
langsamen und moderatem Tempo** wechseln sich mit  
Kräftigungsübungen ab – ohne Geräte!  
Schwitzen und Lachen erlaubt!

8 Wochen: 129,-€ / 89,-€\*

**Gesetzliche KK erstatten mind. 75€ der Kursgebühr. Bis  
zu 100% sind möglich.**

89,-€\*, falls Ihre KK nicht bezuschusst