

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

**08.03.18 – 26.04.18 18:15 - 19:15 Uhr**

### **„Die Fortgeschrittenen“:**

**10 Min. Joggingeinheiten** wechseln sich mit Kräftigungsübungen für Beine, Arme sowie die Rumpfmuskulatur 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

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

**08.03.18 – 26.04.18 19:30-20:30 Uhr**

### „Die Einsteiger 2“:

**10 Min. langsame Joggingeinheiten** wechseln sich mit Kräftigungsübungen für Beine, Arme sowie die Rumpfmuskulatur 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