

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)

**03.05.18 - 05.07.18**

**07.06.18 - 26.07.18**

**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