

Der etwas andere Outdoor-Kurs!

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)

26.10.17 – 14.12.17 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

Gesetzliche
Krankenkassen
erstatten bis
zu 100%

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

Donnerstag

Rhein
(Vapiano/
Malakoff-
Terrasse)

26.10.17 – 14.12.17 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