

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

**Dienstag**

Ringpark  
(Ottostr. 5)

15.01.19 - 05.03.19 19:00 – 20:00 Uhr

8 Wochen: 129,-€ / 89,-€\*

**„Die Einsteiger 2“:**

**10 Min. langsame Joggingeinheiten** wechseln sich mit Kräftigungsübungen für Beine, Arme sowie die Rumpfmuskulatur ab – ohne Geräte!  
Schwitzen und Lachen erlaubt!

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

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

### Kontakt:

**rhein-in-form / Ines Speck**

Dipl. Sportwissenschaftlerin

Beraterin für betriebliches Gesundheitsmanagement

Tel.: 01774659419

Tel.: 0221- 99758346

[info@rhein-in-form.de](mailto:info@rhein-in-form.de)

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