

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

Dienstag

Brückenrunde **03.07.18 - 28.08.18**
(Robert-Lehr-Ufer / **11.09.18 - 30.10.18** **18:30-19:30 Uhr**
Cecilienallee)

„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.**

Kontakt:

rhein-in-form / Ines Speck

Dipl. Sportwissenschaftlerin

Beraterin für betriebliches Gesundheitsmanagement

Tel.: 01774659419

Tel.: 0221- 99758346

info@rhein-in-form.de

www.rhein-in-form.de

89,-€*: falls Ihre KK nicht bezuschusst