

AOK-Kraftpaket

AOK-Kraftpaket – gerätegestütztes Rückentraining

Zeitraum: ab Mai
Uhrzeit: täglich ab 19:00 Uhr
Dauer: 8 x 60 Minuten
Ort: Medical Fitness Studio

Beschreibung: Dieses zertifizierte Präventionsangebot beinhaltet eine abwechslungsreiche Kombination aus Gerätetraining und Funktionsgymnastik in unserem MEDICAL FITNESS STUDIO. Durch seine Vielseitigkeit ist es mehr als nur eine Alternative zur OrthoCard. Die Teilnahmegebühr beträgt EUR 125,--. Davon werden pro Kalenderjahr einmalig EUR 100,-- erstattet (= 80% der Teilnahmegebühr). Der Eigenanteil beträgt somit EUR 25,--. Das AOK-Kraftpaket ist nur für Versicherte der AOK – Die Gesundheitskasse zugänglich.

An den Trainingstagen ist die Nutzung von Schwimmbad und Dampfgrotte inklusive !

Leitung: Trainerteam der Gesundheitswelt Überruh
Teilnahmegebühr: EUR 25,-- (Eigenanteil)

Anmeldungen: **Verein für Gesundheitssport e.V.**
Telefon 0 75 62 / 75-274
E-Mail info@verein-agw.de
Internet www.verein-agw.de