



Vital
DER GESUNDHEITSClub
WIR STÄRKEN DAS SEENLAND.



PRÄVENTIONSKURSE

2. HALBJAHR 2020

**Anmeldung ab
sofort möglich!**

- alle Kurse gemäß §20 SGB
- Kursdauer 8-10 Wochen (1x pro Woche à 60 Minuten)
- Kursgebührenerstattung durch alle gesetzlichen Krankenkassen bis zu 100%
- Rehasport nach §64 SGB möglich

Mo - Fr	07:30 bis 22:00 Uhr
Sa	12:00 bis 16:00 Uhr
So	10:00 bis 14:00 Uhr

Tel.: 03573 663209

Rudolf-Breitscheid-Straße 2a • 01968 Senftenberg
info@vital-fitness.de • www.vital-fitness.de

3. Quartal

4. Quartal

Neue Rückenschule (10 Einheiten für 100 €)

Mi 08.07.-18.09.2020 09:00 Uhr
Mi 08.07.-18.09.2020 19:30 Uhr
Do 09.07.-17.09.2020 18:00 Uhr

Mi 23.09.-11.12.2020 09:00 Uhr
Mi 23.09.-11.12.2020 19:30 Uhr
Do 24.09.-12.12.2020 18:00 Uhr
Fr 25.09.-13.12.2020 09:00 Uhr

Wassergymnastik in Senftenberg im Erlebnisbad (8 Einheiten für 95 €)

Di 22.09.-08.12.2020 17:30 Uhr
Mi 23.09.-09.12.2020 15:00 Uhr
Fr 25.09.-11.12.2020 15:00 Uhr

Entspannung - PMR (8 Einheiten für 80 €)

Mo 06.07.-31.08.2020 17:30 Uhr

Mo 21.09.-23.11.2020 17:30 Uhr

Gerätegestütztes Ganzkörper-Training (10 Einheiten für 100 €)

Di 07.07.-15.09.2020 13:00 Uhr
Di 07.07.-15.09.2020 16:00 Uhr
Do 09.07.-17.09.2020 13:00 Uhr
Do 09.07.-17.09.2020 16:00 Uhr

Di 22.09.-24.11.2020 13:00 Uhr
Di 22.09.-24.11.2020 17:00 Uhr
Do 24.09.-26.11.2020 17:00 Uhr
Do 24.09.-26.11.2020 13:00 Uhr

BALLance Aufrichtung und Entlastung der Wirbelsäule (8 Einheiten für 95 €)

Mo 06.07.-14.09.2020 08:15 Uhr
Mo 06.07.-14.09.2020 16:30 Uhr
Di 07.07.-15.09.2020 08:15 Uhr
Di 07.07.-15.09.2020 17:30 Uhr
Do 09.07.-17.09.2020 17:15 Uhr

Mo 21.09.-07.12.2020 08:15 Uhr
Mo 21.09.-07.12.2020 16:30 Uhr
Di 22.09.-08.12.2020 08:15 Uhr
Di 22.09.-08.12.2020 17:30 Uhr
Do 24.09.-10.12.2020 17:15 Uhr

Rehabilitationstraining mit ärztlicher Empfehlung (§ 64 SGB) über den Reha Senftenberg e.V. bei folgenden Problemen: **Systemerkrankungen** (z.B. Osteoporose, Rheuma und Adipositas), **Wirbelsäulenerkrankungen** (z.B. Bandscheibenvorfälle, Skoliose und M. Bechterew), **Herz-Kreis-lauferkrankungen** (z.B. Bluthochdruck, Angina Pectoris), **Gelenkeinschränkungen** (z.B. künstl. Gelenke, Arthrose und Knorpelschäden)

**Anmeldung ab
sofort möglich!**

Tel.: 03573 663209

Rudolf-Breitscheid-Straße 2a • 01968 Senftenberg
info@vital-fitness.de • www.vital-fitness.de