

Werde aktiv -



mit den Gesundheitskursen des Aha Aktiv-Hauses

Dienstags:	Pilates (16.11.10)	10.30 – 11.30 Uhr
	Rückenfit (14.09.10)	16.00 – 17.00 Uhr
Mittwochs:	Spin Gym (25.08.10)	10.30 – 11.30 Uhr
	Rückenfit (08.09.10)	19.30 – 20.30 Uhr
Donnerstags:	Rückenfit (16.09.10)	09.00 – 10.00 Uhr
	Rückenfit (16.09.10)	10.00 – 11.00 Uhr
Freitags:	Rückenfit (03.09.10)	09.30 – 10.30 Uhr
	Tai Chi – Fortgeschrittene (10.09.10)	18.30 – 20.00 Uhr
	Tai Chi – Anfänger (10.09.10)	20.00 – 21.30 Uhr

(Die oben aufgeführten Kurse finden 1x wöchentlich über 10 Wochen statt.)

Anmeldung für den Kurs „Rundum fit gerätegestütztes Kraft- und Ausdauertraining“ immer möglich!

Kurs „Rundum fit gerätegestütztes Kraft- und Ausdauertraining“

Das Training erfolgt an elektronisch gebremsten Krafttrainingsgeräten in einem Zirkel-Prinzip.

Dieses präventive Muskelaufbautraining ist vor allem für Teilnehmer mit Begleiterkrankungen wie Gelenkarthrose oder Osteoporose geeignet.

Flexible Trainingszeiten für Versicherte der Betriebskrankenkasse Hoesch

Die Kurse sind erstattungsfähig im Rahmen der Gesundheitsförderungsmaßnahmen nach § 20 SGB V. Die Betriebskrankenkasse Hoesch erstattet die Kurse zu 100 %.

Persönliche oder telefonische Anmeldung:

Aha Aktiv-Haus
Kirchderner Str. 47 – 49
44145 Dortmund
Tel.: 0231/ 844-4910