Gesundheitskurse im Aha Aktiv-Haus ab Februar 2012:

Dienstags:	**WS Gymnastik (28. Feb. 2012)**	16:30 Uhr bis 17:30 Uhr
Mittwochs:	**Rückenfit (29. Feb. 2012)**	10:30 Uhr bis 11:30 Uhr
	Rückenfit (29. Feb. 2012)	20:15 Uhr bis 21:15 Uhr
Donnerstags:	**Rückenfit (9. Feb. 2012)**	10:00 Uhr bis 11:00 Uhr

Die oben aufgeführten Kurse umfassen 10 Einheiten und finden 1x wöchentlich statt. Die Kosten betragen 80 Euro.
Die Kurse am Mittwoch haben die gleichen Inhalte und sind besonders für Schichtarbeiter geeignet. Ein Kurswechsel an diesem Tag ist nur für diese Personengruppe zulässig.

„Rundum fit - Kraft- und Ausdauertraining“ (2 x wöchentlich)

Kurs 1:	**Montags:**	**12:30 Uhr – 13:30 Uhr**
	Mittwochs:	**12:30 Uhr – 13:30 Uhr**
Kurs 2:	**Dienstags:**	**12:30 Uhr – 13:30 Uhr**
	Donnerstags:	**12:30 Uhr – 13:30 Uhr**
Kurs 3:	**Montags:**	**16:30 Uhr – 17:30 Uhr**
	Mittwochs:	**16:30 Uhr – 17:30 Uhr**
Kurs 4:	**Dienstags:**	**16:30 Uhr – 17:30 Uhr**
	Donnerstags:	**16:30 Uhr – 17:30 Uhr**
Kurs 5:	**Freitags:**	**16:30 Uhr – 17:30 Uhr**
	Sonntags:	**14:30 Uhr – 15:30 Uhr**

Der Kurs umfasst 15 Einheiten und findet 2 x wöchentlich statt. Die Kosten betragen 105 Euro.
Die Anmeldung für „Rundum fit – Kraft- und Ausdauertraining“ ist immer möglich.

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

Für Schichtarbeiter gelten flexible Trainingszeiten. Ein Wechsel innerhalb der Kurse 1-5 ist nur für diese Personengruppe möglich.

Persönliche oder telefonische Anmeldung:

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