

## Präventionskurse gem. § 20 SGB V

### Unsere Präventionsangebote:

Einführung in das gesundheitsorientierte Ganzkörperkraftausdauertraining  
(8 x 45 Min. x 8 Wochen)

Fit und Vital Ganzkörper Kräftigungstraining  
(12 x 75 Min. x 12 Wochen)

Fit und Vital Ganzkörper Kräftigungstraining  
(8 x 60 Min. x 8 Wochen)

Fit und Vital Ganzkörper Kräftigungstraining  
(8 x 60 Min. x 4 Wochen)

Sanfte Rückenschule  
(8 x 60 Min. x 8 Wochen)

Sie wünschen mehr Informationen zu unseren Präventionskursen? Dann gehen Sie bitte auf unsere Website, füllen das Kontaktformular aus und senden uns Ihre Anfrage. Wir werden uns schnellstmöglich mit Ihnen in Verbindung setzen.

<https://www.mywellfit.net/kontakt/>

<https://www.mywellfit.net/leistungen/praevention/>

Die Präventionskurse „Einführung in das gesundheitsorientierte Ganzkörperkraftausdauertraining“ und „Fit und Vital Ganzkörper Kräftigungstraining“ beinhalten einen ca. 50% Anteil Großgeräte.