

KURSPLAN

MONTAG

Strong Body & Core
MOM Edition (mit Kids)
mit Marie
16.45-17.45 Uhr
(Steinfeld KiTa St. Lucia)

Strong Body & Core
mit Marie
18:00-19:00 Uhr
(Steinfeld KiTa St. Lucia)

Workout of the day
mit Luca
18:00-19:00 Uhr
(Dinklage Medifit)

Workout of the day
mit Luca
19:15-20:15 Uhr
(Dinklage Medifit)

Langhanteltraining
Lift & Tone
mit Marie
19:10-19:55 Uhr
(Steinfeld KiTa St. Lucia)

Fit mit Babybauch
mit Marie
20:05-21:05 Uhr
(Steinfeld KiTa St. Lucia)



DIENSTAG

Rückensport
mit Marie
17:00-17:45 Uhr
(Steinfeld Praxis für Physiotherapie)

Rückensport
mit Marie
17:55-18:40 Uhr
(Steinfeld Praxis für Physiotherapie)

Functional Training
mit Arne
18:00-19:00 Uhr
(Steinfeld KiTa St. Lucia)

Strong Body & Core
mit Marie
18:55-19:55 Uhr
(Steinfeld Praxis für Physiotherapie)

Functional Training
mit Arne
19:10-20:10 Uhr
(Steinfeld KiTa St. Lucia)

Fit mit Babybauch
mit Marie
20:05-21:05 Uhr
(Steinfeld Praxis für Physiotherapie)

Functional Training &
Rückenfit im Wechsel
Männergruppe
mit Arne und Marie
20:15-21:15 Uhr
(Steinfeld KiTa St. Lucia)



MITTWOCH

Workout of the day
Männergruppe
18:00-18:55 Uhr
(Steinfeld KiTa St. Lucia)

Workout of the day
Frauengruppe
19:00-19:55 Uhr
(Steinfeld KiTa St. Lucia)

Workout of the day
mit Luca
19:00-20:00 Uhr
(Dinklage Medifit)

Bauch, Beine, Po
20:05-21:00 Uhr
(Steinfeld KiTa St. Lucia)

Rückensport
mit Marie
18:10-19:10 Uhr
(Steinfeld KiTa St. Lucia)

Pilates*
mit Vanessa
18:00-19:00 Uhr
(Steinfeld Praxis für Physiotherapie)

DONNERSTAG

Strong Body & Core
mit Marie
08:30-09:30 Uhr
(Dinklage Medifit)

Rückbildung
mit Marie
17:00-18:00 Uhr
(Steinfeld KiTa St. Lucia)

Pilates*
mit Vanessa
18:00-19:00 Uhr
(Steinfeld Praxis für Physiotherapie)

Rückensport
mit Marie
18:10-19:10 Uhr
(Steinfeld KiTa St. Lucia)

Pilates*
mit Vanessa
19:10-20:10 Uhr
(Steinfeld Praxis für Physiotherapie)

Strong Body & Core
mit Marie
19:20-20:20 Uhr
(Steinfeld KiTa St. Lucia)

FREITAG

Rückensport
mit Marie
08:15-09:15 Uhr
(Steinfeld Praxis für Physiotherapie)

Rückensport
mit Marie
09:20-10:05 Uhr
(Steinfeld Praxis für Physiotherapie)



Die gesetzlichen
Krankenkassen
erstatteten zweimal
jährlich bis zu 100%
des Kursbeitrages.
Ausnahme: Pilates

Partner von

 **HANSEFIT**

E G Y M
WELL PASS

*Pilates, Babybauch, Rückbildung
mit Zuzahlung bei Teilnahme über
Firmenfitness

ANMELDUNG: MARIE GR. OSTERHUES • 0162/59 64 589 • PER WHATSAPP

UNSER KURSANGEBOT

FÜR FRAUEN, MÜTTER & MÄNNER

Unsere Kurse geben dir Kraft, Energie und gute Laune: Gemeinsam wachsen wir, schwitzen & strahlen.

INFORMATIONEN

- Kursblöcke á 8-10 Wochen in festen Gruppen
- bis zu 100% Beitragserstattung durch gesetzliche Krankenkassen (2x jährlich)
- Trainingsorte: Steinfeld und Dinklage
- Outdoorsport April-Oktober
- Kursstarts können unserer Homepage entnommen werden
- Anmeldung bequem per WhatsApp

WIR SIND PARTNER VON



EGYM
WELL PASS



KURSÜBERSICHT



FÜR FRAUEN & MÜTTER

- Strong Body & Core
- Strong Body & Core MOM-Edition (+Kids)
- Fit mit Babybauch
- Rückbildung
- Bauch, Beine, Po
- Pilates



FÜR MÄNNER

- Functional Training & Rückensport im Wechsel
- Workout of the day



GEMISCHTE GRUPPEN

- Rückensport
- Langhanteltraining
- Functional Training
- Workout of the day

ERFAHRE MEHR AUF UNSERER WEBSITE

Kostenübernahme Präventionskurse

GESETZLICHE KRANKENKASSEN

AOK	Erstattung 100%, 2x jährlich, max. 200€/Jahr
Barmer	Erstattung 75€, 2x jährlich
BIG	Erstattung 120€, 2x jährlich
DAK	Erstattung 75€, 2x jährlich
DEBEKA	Erstattung 80%, 2x jährlich, max. 150€/Jahr
Heilfürsorge	Erstattung 75€, 2x jährlich
HEK	Erstattung 80%, 2x jährlich
HKK	Erstattung 100€, 2x jährlich
IKK Classic	Erstattung 90€, 2x jährlich
Knappschaft	Erstattung 80€, 2x jährlich
Mobile	Erstattung 100%, 2x jährlich
SECURVITA	Erstattung 100%, 2x jährlich
TK	Erstattung 80%, 2x jährlich

**VORAUSSETZUNG FÜR DIE KOSTENÜBERNAHME:
DU NIMMST AN 80% DER KURSTERMINE TEIL.**

DEINE KRANKENKASSE IST NICHT GELISTET? FRAGE GERNE BEI DEINER KRANKENKASSE
AN. STICHWORT PRÄVENTIONSKURSE.

AUCH PRIVATE KRANKENKASSEN ERSTATTEN DEN BEITRAG ANTEILIG, SOFERN
PRÄVENTIONSKURSE MITVERSICHERT SIND.



ANMELDUNG: MARIE GR. OSTERHUES • 0162/59 64 589 • PER WHATSAPP



ANMELDUNG: MARIE GR. OSTERHUES • 0162/59 64 589 • PER WHATSAPP