

Gesundheitskurse für Frauen

Stressmanagement

Erholungsmöglichkeiten kennenlernen und Stressverarbeitung zum Positiven verändern

- Kursbeginn: 22. Januar
- Montags 19:00 Uhr
- Dauer: 8x90 Minuten



Präventive Rückenschule

Gezielte Übungen für mehr Kraft, Koordination, Beweglichkeit und Körperwahrnehmung. Rückenbeschwerden lindern, Stressbewältigung und Entspannung

- Kursbeginn: 9. April
- Dauer: 10x60 Minuten

Nur mit Anmeldung! Unter 49902335 oder familienzentrum@fabrik-osloer-strasse.de

Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen bis zu 80% der Kosten, maximal 75€. Die Erstattung erfolgt nach dem Kurs gegen Vorlage der Teilnahmebestätigung bei mindestens 80% Anwesenheit im Kurs.

Die Kursgebühr beträgt: 100.-€

Bitte erkundigen Sie sich vor Kursbeginn bei Ihrer Krankenkasse über die Höhe der Bezuschussung.

Wo?

Baby- und Bewegungsraum

1. Hof, Aufgang A,
1. Etage
Osloer Str. 12
13359 Berlin

Wann?

22. Jan. - 12. März 2018

montags

19:00 Uhr

&

9. April - 18. Juni

montags

19:00 Uhr

