

Einfach. Sicher. Effektiv. Training im Milon-Zirkel

# Präventionskurs Kraftausdauertraining im Milon Zirkel

Kurs ID 20170224-899176



Dieser  
Präventionskurs  
wird nach § 20 SGBV  
von den Krankenkassen  
bis zu 100% bezu-  
schusst.

**Umfang 8 Wochen à 90 Minuten**

- Effektives Training **aller wichtigen Muskelgruppen** in kurzer Zeit
- Schmerzfreier und **starker Rücken**
- **Aktives Stoffwechseltraining** – der Fitmacher für die Figur
- Effizientes **Herz-Kreislauf-Training**



Für weitere Informationen und Anmeldungen steht Ihnen das Team vom WiehenVital jederzeit vor Ort oder telefonisch unter **0 57 46 / 92 03 34** zur Verfügung! Oder schauen Sie auf unserer Homepage vorbei: [www.wiehen-park.de](http://www.wiehen-park.de)

## Termine

Jetzt schnell anmelden  
und einen Platz sichern!

**Dienstags, 08.01. – 26.02.2019**  
um 18:00 – 19:30 Uhr

**Donnerstags, 10.01. – 28.02.2019**  
um 18:00 – 19:30 Uhr

**Dienstags, 12.03. – 30.04.2019**  
um 19:15 – 20:45 Uhr

**Donnerstags, 14.03. – 02.05.2019**  
um 19:15 – 20:45 Uhr

Westerbergstr. 35  
32289 Rödinghausen  
[www.wiehen-park.de](http://www.wiehen-park.de)

 [www.facebook.com/WiehenPark](https://www.facebook.com/WiehenPark)