



## Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

**Präventionskurs-Nr.: 10/01**

Montag 04.10.2021 – 06.12.2021

(Kein Kurs am 01.11. & 15.11)

**8x60 Minuten** von 18:30-19:30 Uhr

Kursgebühr: Mitglied 72 EUR Nichtmitglied 82 EUR

## Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

**Präventionskurs-Nr.: 10/02**

Montag 04.10.2021 – 06.12.2021

(Kein Kurs am 01.11. & 15.11)

**8x60 Minuten** von 19:30 - 20:30 Uhr

Kursgebühr: Mitglied 72 EUR Nichtmitglied 82 EUR

## Shaolin Wirbelsäule

**Kurs-Nr.: 10/04**

Dienstag 05.10.2021 – 07.12.2021

**10x60 Minuten** von 18:30 - 19:30 Uhr

Kursgebühr: Mitglied 90 EUR Nichtmitglied 100 EUR

## Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

**Präventionskurs-Nr.: 10/05**

Dienstag 05.10.2021 – 07.12.2021

**10x60 Minuten** von 19:30 - 20:30 Uhr

Kursgebühr: Mitglied 90 EUR Nichtmitglied 100 EUR

## Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

**Präventionskurs-Nr.: 10/03**

Dienstag 05.10.2021 – 07.12.2021

**10x60 Minuten** von 20:30 - 21:30 Uhr

Kursgebühr: Mitglied 90 EUR Nichtmitglied 100 EUR

Infos zum Kurs:

Flexibel geplant unter den aktuellen Vorgaben.

- Flexikurse finden immer LIVE in der AWO statt, solange die Inzidenz unter 50 ist. Liegt die Inzidenz über 50 wird der Kurs nur noch Online abgehalten.
- Zusätzlich werden die Flexikurse immer Online direkt aus der AWO übertragen. Somit bist du flexibel, wenn du mal nicht live teilnehmen kannst!
- Halbierte Teilnehmerzahl: Um den Mindestabstand usw. einzuhalten habe ich die Teilnehmerzahl für LIVE nochmal reduziert. Solltest du keinen LIVE-Flexi-Kursplatz mehr ergattern kannst du immer noch den Kurs in Online buchen. Entweder den vollständigen Kurs, somit ist dieser dann auch unter den Vorgaben der Präventionsrichtlinien bezuschussungsfähig oder einzelne Kursstunden, diese zählen dann nicht für die Präventionsvorgaben.
- Live-Kurse werden stets unter Einhaltung des dann gültigen Hygienekonzepts abgehalten.

