

Präventionskurs

RÜCKEN-FIT / FIT&ROLL®

(10 Wochen Kurs)

**Ab Montag, den 15. Oktober, von
19:00 Uhr – 20:00 Uhr**



Fit&Roll® ist ein zertifiziertes Kurskonzept der Primärprävention nach §20, Abs.1 SGB V (mit Krankenkassenbezuschussung). Bei diesem **Ganzkörpertraining** steht das Erlernen der Grundlagen des **funktionellen Trainings** sowie **die myofasziale Selbstentspannung** im Mittelpunkt.