

## SSV Kau e.V. - Gesundheitskurse Frühjahr 2020

### „Rückenfitness“ – Präventionskurs „Bewegen statt Schonen“

10 x 60 Minuten Rückenfitness! Der Kurs hat das Siegel „Pluspunkt Gesundheit“ und ist bei der Zentralen Prüfstelle der Krankenkassen als Präventionskurs zertifiziert.

Kursstart: Montag, den 13.01.2020 von 17.15 Uhr bis 18.15 Uhr in der SeldnerhalleKau.

Infos und vorherige Anmeldung bei Sabine Schmid, Tel.: 07542/2321

### „Yoga am Morgen –Level 2“

12 x 90 Minuten Yoga für Teilnehmer mit Grundkenntnissen.

Kursstart: Freitag, den 10.01.2020 von 8.00 Uhr bis 9.30 Uhr im Gymnastikraum der Hotel- u. Gaststättenschule, Tettngang, Weinstraße

Infos und Anmeldung bei Sabine Schmid, Tel.: 07542/2321

Kurs ist ausgebucht, Warteliste!