

Das **PRIMA** Kursangebot

Anmeldung bitte direkt über **Physio Zentrum Fockbek**
Tel. 04331 - 62942 oder www.swanhild-priestley.de

| Wochentag | vormittags | | nachmittags | abends |
|------------|--|--|-------------|--|
| Dienstag | | | | 18.00 - 19.00 Kursbeginn: 07.09.21 PRIMA GKT, AJ 10 x 60 Min., 90 € |
| | | | | 19.15 - 20.00 Kursbeginn: 07.09.21 PRIMA Gleichgewicht, AJ 10 x 45 Min., 67,50 € |
| Mittwoch | 09.40 - 10.40 Kursbeginn: 01.09.21 PRIMA Gymnastik - Parkinson, AK 10 x 60 Min., 80 € oder 100 € | | | 18.00 - 19.00 Kursbeginn: 04.08.21 PRIMA GKT, SP 10 x 60 Min., 90 € |
| | | | | 19.15 - 20.15 Kursbeginn: 04.08.21 PRIMA GKT, SP 10 x 60 Min., 90 € |
| Donnerstag | 10.00 - 11.00 Kursbeginn: 05.08.21 PRIMA GKT, SP 10 x 60 Min., 90 € | | | 18.00 - 19.00 Kursbeginn: 02.09.21 PRIMA Stabilität, AJ 10 x 60 Min., 90 € |
| | | | | 19.15 - 20.15 Kursbeginn: 02.09.21 PRIMA Rücken, AJ 10 x 60 Min., 90 € |
| Freitag | | | | |
| Samstag | | | | |

Bitte zu jeder Kursstunde mitbringen:

bequeme Kleidung, ein großes Handtuch, Sportschuhe,
Mund-Nasen-Schutz, ggf. Handdesinfektionsmittel

Unsere Kursleiter*innen:

AJ= Andreas Jessen; AK= Antje Kümmel; SP= Swanhild Priestley

Unsere neuen Kurse sind einfach **PRIMA!**

PRäventiv

Die neuen **PRIMA**-Kurse leisten einen wichtigen Beitrag zu Ihrer Gesunderhaltung. Die im Kurs erlernten und trainierten Fähigkeiten unterstützen Sie auf dem Weg in einen unbeschwerten Alltag.

Individuell

Dabei gehen wir in unseren sehr kleinen Gruppen (maximal 6 Personen) ganz besonders auf individuelle Wünsche und Bedürfnisse ein.

Motivierend

Zudem sorgt die fröhliche Gruppendynamik und der Einsatz vieler verschiedener Kleingeräte für Abwechslung und Freude am Miteinander.

Anders

Die **PRIMA**-Kurse sind einfach anders als andere Kurse: Bei uns stehen Sie nicht unter Konkurrenzdruck! Sie selbst sind das Maß aller Dinge. Unsere Kurse sind unkompliziert und familiär, dabei aber zielführend und höchst effektiv!