

Jetzt neu im MOVE+, für unsere Mitglieder...oder die, die es noch werden wollen!



Du hast Rückenprobleme? Dann haben wir als Dein **Gesundheitszentrum MOVEplus** genau das passende Online-Programm für Dich:

### **8 Wochen online Präventionskurs „Gesunder Rücken“ nach §20**

Hier lernst du, wie du deine Haltung verbessern, Alltagsbeschwerden vorbeugen und Verspannungen lösen kannst. Es erwarten dich acht Kurse für deinen Rücken, viele interessante Informationen zum Thema (Rücken-) Gesundheit und Prävention, hilfreiche Tipps und kleine Übungen für deinen Alltag.

Übrigens hast du insgesamt drei Monate Zugriff auf unser 8-Wochen Programm – falls du also einmal krank sein solltest oder in den Urlaub gehst, kannst du das verpasste Modul einfach nachholen!

Natürlich kannst du alle Kurse beliebig oft anschauen und mitmachen. Wir empfehlen dir, die Module mehrfach und regelmäßig zu wiederholen, wenn sie dir guttun. Dein Körper wird es dir danken!

**Der Präventionskurs ist zertifiziert nach § 20 SGB V und kostet 99,00 €.**  
**Lass dir deinen Kurs von der Krankenkasse bezahlen! Ein Zuschuss durch Deine gesetzliche Krankenkasse nach Kursteilnahme ist bis zu 100 % möglich!**

## NOCH KEIN MOVEplus-MITGLIED?

Dann buche deine Flix-Basic-Mitgliedschaft direkt gemeinsam mit einem Präventions-Kurs und erhalte dadurch dein „Club-Startpaket\*“ (im Wert von 59,99€) kostenlos, sowie eine kostenlose 10er Karte für die Hydrojet-Massageliege, oder wahlweise für die Lichttherapie.



\*Das Club-Startpaket beinhaltet einmalig: 1 x dein eigenes Clubarmband, Zugang zu unserer Fitness-App, mit Angabe deines BioAge, sowie 1 Welcome- Trainingstermin, mit Eingangsdiagnostik (IST- Stand) und individuellem Trainingsplan, bei einem qualifizierten Trainer. Nach erfolgreicher Teilnahme des Präv.-Kurses, kannst du nochmal einen Abschluss- Trainingstermin (IST-Stand) vereinbaren, um deinen ERFOLG zu erfassen.

### Wie funktioniert's?

Sprich uns einfach unverbindlich an und erhalte alle weiteren Startinfos zum Online-Kurs „Gesunder Rücken“. Oder vereinbare gleich deinen Beratungs- oder Starttermin unter T 06220 7398.

**GESUNDER RÜCKEN**

FIT, STARK & LANGFRISTIG SCHMERZFREI!

**PRÄVENTIONSKURS**  
§20  
Abs 15GB V  
ZERTIFIZIERT

**MOVE** Gesundheitszentrum

8 Wochen online Präventionskurs „Gesunder Rücken“ zertifiziert nach § 20:  
**99 €** Zuschuss durch Deine Krankenkasse bis zu 100 %