

Präventions-Angebote in der Wohlfühl-Therme:



Aqua-Fitnesskurs

Diese Gymnastik im Wasser ist ideal, um die Muskeln zu kräftigen und die Kondition zu verbessern, ohne die Wirbelsäule und Gelenke zu belasten.

Zudem wirkt das Bad Griesbacher Thermal-Mineralwasser durch seine Wärme und seine Mineralien positiv auf den ganzen Körper.

**8 x Aqua-Fitness á 45 Minuten mit
je 2,5 Stunden Aufenthalt in der Wohlfühl-Therme**

**Ab Mittwoch, 21.09.2022 um 8.30 Uhr
oder um 17.00 Uhr**

Kursgebühr: 130,- € (Mindestteilnehmerzahl: 6)

Infos und Anmeldung:

Gesundheitsabteilung des Gäste-& Kur-Service Bad Griesbach

Thermalbadstr. 4 · 94086 Bad Griesbach

Tel: +49 8532 792-51 · E-mail: gesundheitsabteilung@badgriesbach.de

"Atem ist Leben" Qigongübungen für die Lunge

Präventionskurs im Heilklima der Salzgrotte.

8 x Salzgrotte á 45 Minuten

Ab Dienstag 20.9.22 18:00

Kursgebühr : 108 €

Auch Präventionskurse für

Autogenes Training und für Progressive Muskelentspannung

finden regelmäßig in den bequemen Liegestühlen und im Heilklima der Salzgrotte statt. Bitte fragen Sie bei der Kursleitung nach dem nächsten

Kursstart oder Kursbeginn: Eva Maria Lechner, Tel.: 08532 / 925854

Unsere Kurse werden nur von qualifizierten Mitarbeitern durchgeführt und sind von der Zentralen Prüfstelle für Prävention (ZPP) als Präventionskurs nach § 20 SGB V zertifiziert. Nach Abschluss der Maßnahme erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung. Mit dieser und der Rechnung über die Programmkosten können Sie bei Ihrer Krankenkasse einen Kostenzuschuss von bis zu max. 80,- € rückerstattet bekommen.

