



Krankenkassen-gefördter (§ 20 SGB)

## Präventionskurse „Wirbelsäulengymnastik / Core-Training“ für 2026

für 10 Termine mit 5 - 8 Personen

ab dem 07.01.26 jeweils **mittwochs** von 20 – 21 Uhr

ab dem 12.01. jeweils **montags** von 18:30 – 19:30 Uhr

in der Kita „Abenteuerland“

Ernst-Abbe-Weg 50 in Düsseldorf-Wersten

zum Preis von 155 €.

weitere Info:

beWEGlich:gesund

Barbara Schmitz

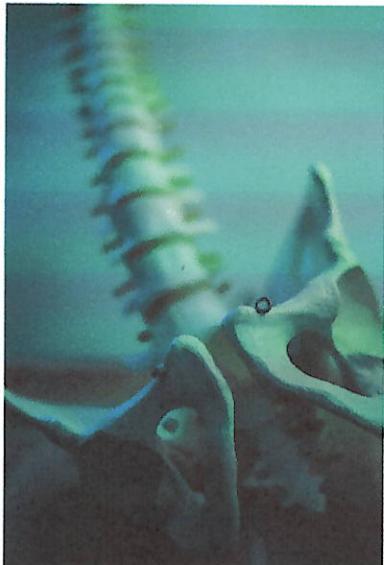
Ernst-Abbe-Weg 8

40589 Düsseldorf

Telefon: 0211 70089771

Mobil: 0152 34327049

[barbara.schmitz@beweglich-gesund.de](mailto:barbara.schmitz@beweglich-gesund.de)



[www.beweglich-gesund.de](http://www.beweglich-gesund.de)

Krankenkassen-geförderte (§ 20 SGB)

## Präventionskurs „Progressive Muskelrelaxation“

ab dem 12.01.2026 für 5 - 8 Personen

jeweils montags von 19:45 – 21:15 Uhr für 8 Termine

in der Kita „Abenteuerland“

Ernst-Abbe-Weg 50 in Düsseldorf-Wersten

zum Preis von 180 €.



weitere Info:

beWEGlich:gesund

Barbara Schmitz

Ernst-Abbe-Weg 8

40589 Düsseldorf

Telefon: 0211 70089771

Mobil: 0152 34327049

[barbara.schmitz@beweglich-gesund.de](mailto:barbara.schmitz@beweglich-gesund.de)

[www.beweglich-gesund.de](http://www.beweglich-gesund.de)