



Die nachstehenden Präventionskurse sind mit dem Siegel Deutscher Standard Prävention ausgezeichnet und werden von allen an der Kooperationsgemeinschaft beteiligten Krankenkassen bezuschusst.

**Gesundheitssport**  
mit Frieder Michael Gerber

**Sturzprävention**  
Beweglichkeit erhalten, Stürze vermeiden

**Rücken – Aktiv**  
**Bewegen statt schonen**  
Der Name ist Programm

**Haltung und Bewegung**  
**durch Ganzkörpertraining**  
Muskeln stärken, Haltung verbessern

**ATP AlltagsTrainingsProgramm**  
Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit alltagsnah trainieren

**Anmeldung und Informationen**  
beim Kursleiter  
Telefon 07021 / 489 99 55  
e-mail: [frieder.michael.gerber@t-online.de](mailto:frieder.michael.gerber@t-online.de)



Die nachstehenden Präventionskurse sind mit dem Siegel Deutscher Standard Prävention ausgezeichnet und werden von allen an der Kooperationsgemeinschaft beteiligten Krankenkassen bezuschusst.

**Gesundheitssport**  
mit Frieder Michael Gerber

**Sturzprävention**  
Beweglichkeit erhalten, Stürze vermeiden

**Rücken – Aktiv**  
**Bewegen statt schonen**  
Der Name ist Programm

**Haltung und Bewegung**  
**durch Ganzkörpertraining**  
Muskeln stärken, Haltung verbessern

**ATP AlltagsTrainingsProgramm**  
Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit alltagsnah trainieren

**Anmeldung und Informationen**  
beim Kursleiter  
Telefon 07021 / 489 99 55  
e-mail: [frieder.michael.gerber@t-online.de](mailto:frieder.michael.gerber@t-online.de)



Die nachstehenden Präventionskurse sind mit dem Siegel Deutscher Standard Prävention ausgezeichnet und werden von allen an der Kooperationsgemeinschaft beteiligten Krankenkassen bezuschusst.

**Gesundheitssport**  
mit Frieder Michael Gerber

**Sturzprävention**  
Beweglichkeit erhalten, Stürze vermeiden

**Rücken – Aktiv**  
**Bewegen statt schonen**  
Der Name ist Programm

**Haltung und Bewegung**  
**durch Ganzkörpertraining**  
Muskeln stärken, Haltung verbessern

**ATP AlltagsTrainingsProgramm**  
Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit alltagsnah trainieren

**Anmeldung und Informationen**  
beim Kursleiter  
Telefon 07021 / 489 99 55  
e-mail: [frieder.michael.gerber@t-online.de](mailto:frieder.michael.gerber@t-online.de)