

## **Nächster Start für den Kurs: „Gesundes Krafttraining für Reha-Patienten“ beim OTV 1888:**

Möchtest du zusätzlich zu deinem verordneten Reha Sport bei uns ein weiteres Mal unter fachlicher Anleitung gezielt deine Muskulatur kräftigen und die Muskel-Faszien lang ziehen?



**KR01: 13.01.2025-07.04.2025: 12x 75 min. montags 11.45-13.00 Uhr**

**KR02: 09.01.2025-10.04.2025: 13x 75 min. donnerstags 11.45-13.00 Uhr**

**KR03: 24.04.2025-10.07.2025: 10x 75 min. donnerstags 11.45-13.00 Uhr**

**KR04: 28.04.2025-07.07.2025: 10x 75 min. montags 11.45-13.00 Uhr**

**KR05: 11.08.2025-13.10.2025: 10x 75 min. montags 11.45-13.00 Uhr**

**KR06: 14.08.2025-16.10.2025: 10x 75 min. donnerstags 11.45-13.00 Uhr**

**KR07: 27.10.2025-22.12.2025: 9x 75 min. montags 11.45-13.00 Uhr**

**KR08: 30.10.2025-18.12.2025: 8x 75 min. donnerstags 11.45-13.00 Uhr**

**Gesundes Krafttraining in der Gruppe, montags 11.45-13.00 Uhr oder donnerstags 11.45- 13.00 Uhr mit Erika Breitbach**

**Kursort: Kraftraum in der OTV-Halle**

**Neugierig geworden?**

Dann melde dich an und sichere dir einen Platz unter: 0212- 38224377 oder [reha@otv88.de](mailto:reha@otv88.de) bei Erika Breitbach