



FITNESS

by Marion & Nicole

PRÄVENTIONSSPORT

- Für (Wieder-) Einsteiger
- Förderung der Gesundheit
- Geschlossenes Kurssystem
10 Einheiten à 60 Minuten
- Kann von den gesetzlichen Krankenkassen
mit 80 - 100 % erstattet werden

Fit und Gesund



Infos und Anmeldung:

Nicole: 0151 - 56 90 79 67

Marion: 0151 - 100 12 689

Präventionskurs

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

Du suchst einen Einstieg bzw. Wiedereinstieg in die sportliche Betätigung, möchtest nach längerer Unterbrechung wieder aktiv werden oder einfach fit bleiben?

Dann ist dieser Kurs genau das richtige für dich.

In diesem Kurs trainierst du auf abwechslungsreiche Art und Weise und verbesserst nachhaltig dein Wohlbefinden.

Im Mittelpunkt steht die Stärkung der Rücken-, Schulter-, Rumpf- und Beinmuskulatur. Die Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination erarbeiten wir dabei mit und ohne Hilfsmittel, aber auch Dehnungs- und Entspannungsübungen fließen in den Kurs mit ein.

Zahlreiche Tipps für zu Hause und Informationen über Training und Gesundheit erleichtern den Transfer in den Alltag. Der Spaß und die Freude an der Bewegung kommen dabei nie zu kurz!

Der Präventionskurs ist ein zertifiziertes Masterprogramm des DOSB und wird daher von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.



Do. 18:15 – 19:15 Uhr

Turnhalle Kleinlöder, Bimbacher Str. 4