

Neue Präventionskurse

Ehrliches Training mit dem eigenen Körpergewicht

26.08.- 28.10.2010, jeweils donnerstags 19.00 - 20.00h

In 8 Einheiten wird Ihnen vermittelt, wie Sie Ihren Körper allein mit dem eigenen Körpergewicht fordern und fördern können. Mit einer individuellen Belastungssteuerung und einfachen Trainingsvariationen erzielen Sie in kürzester Zeit den maximalen Erfolg. Zudem werden Ihnen die wichtigsten Prinzipien für ein anschließendes Minimal-Heimtraining aufgezeigt. Eine optimale Vorbeugung, inklusive optischem Effekt. Die Gruppengröße beträgt maximal sechs Personen. Zusätzlich können Sie vor und nach dem Kurs Ihre Körperzusammensetzung (Körperfettmasse, Muskelmasse, Körperwasser) bestimmen lassen.

Preis: 120,00 €

Im Rahmen des §20 SGB V erstatten die gesetzlichen Krankenkassen bei regelmäßiger Teilnahme Teile der Teilnahmegebühr.

Gesund im Alter - Training zum Rundumschutz

26.08.- 28.10.2010, jeweils donnerstags 9.00 - 10.00h

In 8 Einheiten trainieren Sie mit einfachen und effektiven Übungen die wichtigsten Muskelgruppen, die Sie vor gesundheitlichen Einschränkungen schützen. Im Verlauf des Kurses werden Ihnen Tipps und Tricks aufgezeigt, wie Sie die Übungen, ohne gesundheitliches Risiko, im Anschluss an den Kurs auch eigenständig zu Hause durchführen können. Sie haben in den Einheiten genügend Raum für individuelle Gesundheitsfragen. Die Gruppengröße beträgt maximal sechs Personen.

Preis: 120,00 €

Im Rahmen des §20 SGB V erstatten die gesetzlichen Krankenkassen bei regelmäßiger Teilnahme Teile der Teilnahmegebühr.

Nordic Walking – Erfolg durch richtige Technik

17.08.- 05.10.2010, jeweils dienstags 18.30 - 20.00h

In 8 Einheiten wird Ihnen die Ausführung der richtigen und effektiven Nordic Walking Technik vermittelt. Neben der Techniks Schulung werden in den Einheiten zentrale Informationen über den Stoffwechsel des Körpers vermittelt.

Preis: 140 €

Im Rahmen des §20 SGB V erstatten die gesetzlichen Krankenkassen bei regelmäßiger Teilnahme Teile der Teilnahmegebühr.