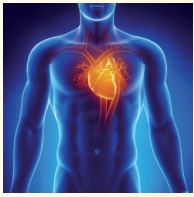




... einfach das Beste!



Unsere neuen zertifizierten Präventions-Kurse



Cardio-Fitness

Gesundheitsorientiertes Herz-Kreislauf-Training für Erwachsene

- Dauer:** 8 Wochen
- Kosten:** 179,- €
- Umfang:** 60 Minuten je Einheit

Cardio-Fitness ist ein ganzheitliches Gesundheitssportprogramm mit dem Schwerpunkt auf einem gesundheitsorientierten Ausdauertraining. Über das Ausdauertraining hinaus werden Kraft, Beweglichkeit und Koordination trainiert sowie die Entspannungsfähigkeit gefördert.

Die Teilnehmer/innen erfahren innerhalb des Gesundheitssportprogrammes eine kontinuierliche Erhöhung der Belastung.

Eine zentrale Rolle spielen darüber hinaus die Teilnehmer-Aktiv-Aufgaben im Rahmen jeder Kurseinheit. Diese unterstützen die Selbstständigkeit der Teilnehmer und fördern eine dauerhafte Verhaltensänderung.



Kraft Aktiv

Gesundheitsorientiertes Herz-Kreislauf-Training für Erwachsene

- Dauer:** 8 Wochen
- Kosten:** 179,- €
- Umfang:** 60 Minuten je Einheit

Kraft Aktiv ist ein ganzheitliches Gesundheitssportprogramm mit dem Schwerpunkt auf einem gesundheitsorientierten Krafttraining. Über das Krafttraining hinaus werden Herz-Kreislauf-System, Beweglichkeit und Koordination trainiert sowie die Entspannungsfähigkeit gefördert.

Die Teilnehmer/innen erfahren innerhalb des Gesundheitsprogrammes eine kontinuierliche Erhöhung der Belastung. Eine zentrale Rolle spielen darüber hinaus die Teilnehmer-Aktiv-Aufgaben im Rahmen jeder Kurseinheit.

Start der Kurse jeweils:

Montag, 13. Juni 2016

Dauer: 8 Wochen

Jetzt anmelden!



Die Kurse werden von der Krankenkasse bezuschusst.

