

Kursprogramm Primärprävention §20 Abs. 1 SGB V

Cardio: Zeitlich unabhängiger Kurs. Sie bestimmen Zeit und Tag. Von Montag bis Sonntag. 1 x pro Woche á 60 Minuten. Herzkreislauftraining an den beliebten Cardiogeräten (Cross-trainer, Stepper, Ergometer + Laufband).

WS-Gymnastik: Stress, Bewegungsmangel, Übergewicht und einseitige Belastung sind die Ursachen für Rückenprobleme. In diesem Kurs wird der Rücken wieder fit gemacht.

Yoga Pilates: Ein Kurs für die Einbindung und Kombination aus Kräftigung, Atemtechnik, Koordination, Stretching, Entspannung und harmonischer Bewegung.

PACE: Gruppenworkout mit System

Beim PACE® wird das Herzkreislauf- und ein Ganzkörpertraining auf spannende Weise kombiniert:

An jeder Station werden zwei Muskelgruppen gleichzeitig trainiert !!.

Durch zügige Einheiten an den einzelnen Geräten wird in kurzer Zeit ein maximaler Effekt erzielt.

Mit annähernd 5000 absolvierten Kurseinheiten zählt PACE® zu unseren beliebtesten Kursen.

YOGA
Pilates

Cardio
Herz-Kreislauftraining

PACE
Gerätezirkel

Wirbelsäulen
Gymnastik
plus
Gerätezirkel

Rufen Sie an !!
Wir sagen Ihnen wie hoch der Erstattungssatz Ihrer Krankenkasse ist.

Fragen Sie nach Herrn Martin
(Leiter Präventionskurse)