

Übersicht Präventionskurse GRAVITY MOVEMENT & POWER

***Letzte Möglichkeit in diesem Jahr!!!!
Jetzt noch schnell zum Präventionskurs anmelden
und die Förderung der Krankenkasse erhalten.***

Leiter	Dauer	Preis	von - bis	Uhrzeit
Funktionelles Ganzkörper Fitnessstraining				
Marc Niering	8 Wochen	Euro 100,00 8 x 60 min	24.10. - 12.12.2018	Mi. 19:05 - 20:05 Uhr

AOK Gutscheine können verwendet werden.

Geprüft und zertifiziert von der Zentralen Prüfstelle Prävention.

Von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt als Maßnahme der Primärprävention nach § 20 Abs. 1 u. 2 SGB V.

Kursbeschreibung

Funktionelles Ganzkörper Fitnessstraining

In unserem Gesundheitskurs Funktionelles Ganzkörpertraining steht die Verbesserung der allgemeinen körperlichen Fitness im Mittelpunkt. Im abwechslungsreichen Zirkeltraining werden Ausdauer und Kraft trainiert. Inhalt jeder Einheit ist zusätzlich die Verbesserung der Beweglichkeit durch Dehn- und Mobilisationsübungen.

Am Ende des Kurses hast Du ein umfangreiches Übungs-Repertoire erlernt, mit dem Du ohne besondere Geräte Dein körperliches Befinden verbessern kannst.

Wir empfehlen Ihnen, dass Sie sich selbst bei Ihrer Kasse vorab zu den Erstattungsmöglichkeiten informieren.

**Anmeldung per E-Mail: praevention@gravity-hannover.de
oder telefonisch unter Tel. +49 511 5421059-0**