

## Übersicht Präventionskurse GRAVITY MOVEMENT & POWER

Leiter	Dauer	Preis	von - bis	Uhrzeit
<b>Funktionelles Ganzkörper Fitnessstraining</b>				
Marc Niering	10 Wochen	Euro 120,00 10 x 60 min	07.01. - 11.03.2019	Mo. 18:00 - 19:00 Uhr
<b>Funktionelles Ganzkörper Fitnessstraining</b>				
Marc Niering	10 Wochen	Euro 120,00 10 x 60 min	07.01. - 11.03.2019	Mo. 19:05 - 20:05 Uhr
<b>Funktionelles Ganzkörper Fitnessstraining</b>				
Marc Niering	10 Wochen	Euro 120,00 10 x 60 min	09.01. - 13.03.2019	Mi. 19:05 - 20:05 Uhr
<b>Funktionelles Ganzkörper Fitnessstraining</b>				
Claas Benk	10 Wochen	Euro 120,00 10 x 60 min	10.01. - 14.03.2019	Do. 09:00 - 10:00 Uhr
<b>Sturzprophylaxe</b>				
Claas Benk	10 Wochen	Euro 120,00 10 x 60 min	08.01. – 13.03.2019	Di. 09:00 – 10:00 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](mailto:praevention@gravity-hannover.de)  
oder telefonisch unter Tel. +49 511 5421059-0**