

## Präventionskurse GRAVITY MOVEMENT & POWER

	Dauer	Preis	von - bis	Uhrzeit
<b>Funktionelles Ganzkörperfitnessstraining</b>	10 Wochen	Euro 140,00 10 x 60 min	31.08. – 02.11.2022	Mi. 18.00-19.00 Uhr
<b>Faszientraining</b>	10 Wochen	Euro 140,00 10 x 60 min	31.08. – 02.11.2022	Mi. 19.05-20.05 Uhr

**AOK Gutscheine können für gewisse Kurse verwendet werden, bitte prüfen Sie dies im Einzelfall.**

**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.**

### **Faszientraining**

Bindegewebsregeneration und Rumpfstabilisation.

Der Kurs vermittelt Techniken und Übungen zur Lösung von Muskelverspannungen, Kräftigung der Muskulatur sowie Maßnahmen zur Verbesserung der Körperwahrnehmung. Aufgrund dieser vermittelten Inhalte können sich bei den Teilnehmern Effekte einstellen, wie zum Beispiel - Lösen von Verspannungen, Verbesserung von Beweglichkeit und Stabilität. Dieser Kurs schafft die Basis für ein bewegliches Leben sowie die Grundlage für ein erfolgreiches Training.

### **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**