

# Präventionskurs - Haltung und Bewegung durch Ganzkörperkräftigung

**Nach erfolgreicher Teilnahme kann die Kursgebühr bis zu 80% von ihrer Krankenkasse übernommen werden.**



**Kursbeginn : 06. September 2021, Montags 20:00 - 21:00 Uhr (10x)**

**Kursgebühr : 80 € Klubmitglieder / 100 € Gäste**

**Informationen und Anmeldung : 030 - 70178095**

## **Kursinhalt :**

Sie sitzen viel, bewegen sich im Alltag zu wenig und sind öfter gestresst? Mit dem Präventionskurs können Sie etwas für sich, ihre Haltung und ihre Gesundheit tun.

Sie erlernen effektive und vielseitige Übungen, die zum Gleichgewicht der verschiedenen Muskelgruppen beitragen. Zum Erhalt der Beweglichkeit und Stärkung einer aufrechten Haltung liegt der Schwerpunkt auf der Kräftigung des ganzen Körpers.

Mit der gezielten Wissensvermittlung bekommen Sie Hilfestellungen wie Sie Ihren Alltag aktiver und gesundheitsförderlich gestalten können. In der Gruppe erleben Sie, dass die Kombination aus Kräftigungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen Spaß macht .