

Fitness Ampel

Der Präventionskurs für
mehr Lebensqualität –
von den Krankenkassen gefördert.



Perfect



PRÄVENTIV

FITNESS AMPEL

Die Laufzeit des Kurses beträgt 8 Wochen (jeden Freitag von 16:30 Uhr bis 17:30 Uhr).

Trainiert wird in einem kleinen Rahmen mit 5 Teilnehmern/-innen, sodass die Trainerin/der Trainer die Möglichkeit hat auf die Bedürfnisse jedes einzelnen einzugehen. Zusätzlich bieten wir Ihnen die Chance unser Studio während der gesamten Laufzeit mit all seiner Vielfalt nutzen zu können.

Die Kosten des Präventivkurses betragen 120 €, wobei eine Bezuschussung durch die Krankenkasse von bis zu 80 %, bei regelmäßiger Anwesenheit, realisierbar ist. (Um diese Leistung zu erhalten, bitten wir Sie, sich vorab bei Ihrer gesetzlichen Krankenkasse zu informieren.)

Wir zeigen gesundheitsbewussten Menschen, wie wichtig es ist, auf seinen Körper zu achten und darüber hinaus, frühzeitig aktive Prävention zu betreiben.

Probleme wie Rückenschmerzen, schwache Muskeln oder Übergewicht liegen oft an Bewegungsmangel, falschen Bewegungsgewohnheiten oder einseitiger Körperbelastung. Die Übungen, die die Teilnehmer lernen, sprechen eine Vielzahl verschiedener Muskeln und Muskelgruppen an.

Wir arbeiten bei diesem Kurs auch mit modernen eGYM- und fle-xx Geräten.

*Anmeldung und Information
im Studio oder telefonisch.*

Perfect



PRÄVENTIV