



GESUNDHEITZENTRUM NIEDERRHEIN
GMBH

VITALITY GANZKÖRPER- KRÄFTIGUNGSTRAINING



PRÄVENTIONSKURS

WIR HELFEN IHNEN, IHRE ZIELE ZU ERREICHEN
UND BIETEN IHNEN EIN UMFANGREICHES SPEKTRUM AN
THERAPEUTISCHEN UND PRÄVENTIVEN MASSNAHMEN.

INFOS IM ÜBERBLICK:

FÜR WEN IST DER KURS? Für alle. Egal ob jung oder alt, ob mit oder ohne Bewegungseinschränkungen.

INHALT: Dieser Kurs ist besonders, da sowohl im Kursraum als auch an computergesteuerten Geräten trainiert wird, die eine Art Zirkel darstellen. Sowohl das Herz-Kreislauf-System, als auch jede große Muskelgruppe wird hierbei optimal angesprochen. So wird ein kontrolliertes Training an Cardio- und Krafttrainingsgeräten ermöglicht und zusätzlich Fähigkeiten wie das Gleichgewicht oder die Beweglichkeit gefördert.

ZIEL: Muskelaufbau der gesamten skelettumgebenden Muskulatur und Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems. Zudem Verbesserung der Beweglichkeit und des Körperbewusstseins.

PRÄVENTIONSKURS » Bis zu 80% Erstattung durch die Krankenkassen.

INTERESSE GEWECKT? FÜR WEITERE FRAGEN:



GESUNDHEITZENTRUM NIEDERRHEIN
GMBH

www.st-josef-moers.de