

Für Einsteiger und Fortgeschrittene:
PRÄVENTIONSKURS
unterstützt von Ihrer Krankenkasse*

FRISCH- LUFT- TRAINING

Mittwochs, 18.30 – 19.30 Uhr

Kursstart: 22.04.2020

Alter: 18 – 69 Jahre

10 Termine | 1 x wöchentlich
60 Min. | max. 10 Teilnehmer

Kursort: Gemeinde Hüllhorst
Treffpunkt wird vor Kursstart bekanntgegeben

*von der Zentralen Prüfstelle für Prävention
zertifiziert. Das Training wird von den Kranken-
kassen anteilig bezuschusst.



Trainiert werden natürliche Bewegungsfähigkeiten, Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und natürliche Bewegungsmuster.



Gemeinsamer Sport innerhalb einer festen Gruppe fördert die Motivation.



Zusätzlich mentale Erholung durch den Freiraum Natur sowie erhöhte Sauerstoffzufuhr.



Das Training wird zu 90% mit dem eigenen Körpergewicht ausgeführt.