

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.