



Präventionskurs §20 “Fitness Ampel “

<https://activ-sports.de/der-gesundheitsfuehrerschein/>

Ihr Führerschein für mehr Lebensqualität



Burn – Out. Rückenprobleme. Übergewicht.

Diese Zivilisationskrankheiten der Moderne müssen nicht sein. Sie können aber aktiv dagegen vorgehen. Die “Fitness Ampel” Präventionskurs & 20 hilft dabei. Der Zeitaufwand ist gering, die Kurse machen Spaß und die Wirkung ist groß. Prävention ist wichtig, um Krankheiten vorzubeugen. Egal in welchem Alter. Wenn Sie frühzeitig trainieren, werden Probleme erst gar nicht auftreten, bestehende Beschwerden können gelindert werden.

Präventionskurse unterliegen der ständigen Qualitätskontrolle der gesetzlichen Krankenkassen, und kann vom Arbeitgeber und Krankenkasse gefördert werden. Nur zugelassene Partner mit Fachpersonal dürfen die Präventionskurse anbieten. Wir arbeiten nur mit Physiotherapeut, Sport- und Gesundheitstrainer und Ärzten als Gesundheitsberatern zusammen. Der Clou bei diesem Angebot ist, das ihre gesetzliche Krankenkasse dies bis zu 80% bezuschusst. Keine Vertragsbindung!!!

Effektivität durch geschultes Fachpersonal

Fachkräfte leiten das Training und coachen Sie. Diese achten darauf, dass sie sich wohlfühlen und nicht überbelasten. Sie werden sich gesund bewegen, mit angemessenen Leistungsniveaus. Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit werden erlernt, um bewusst zu trainieren und ihren Körper wahrzunehmen.

- Vermeiden & lindern von Problemen am Rücken & Gelenken
- Haltungsschäden vermeiden & lindern
- Körper stabilisieren
- Sturzprophylaxe im Alltag & Sport
- Osteoporose entgegenwirken
- Mehr Wohlbefinden & Vitalität

- Mehr Lebensqualität
- Lernen Sie gesund zu bleiben
- Ein Leben lang

Dieser Kurs geht 8 Wochen (Montags = Pflichtkurs) und sie dürfen das Studio komplett mit all seiner Vielfalt nutzen, sprich ALL INKLUSIVE (Kursbesuche, Saunabesuche, Kraft- und Ausdauergerätenutzung, usw.) für nur 120€; Bezuschussung der gesetzl. Krankenkassen bis zu 80%

Anmeldung/Information "Fitness Ampel – Ganzkörperkräftigung" im Studio, oder unter: 02972 – 47604



© 2018 Activ Sports | Ihr Fitness- und Gesundheitsstudio in Schmallenberg