



Der Gesundheitsführerschein

<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. Der Gesundheitsführerschein –GFS– 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.

Der Gesundheitsführerschein ist ein anerkannter Präventionskurs, der von Arbeitgeber und Krankenkasse gefördert werden kann und unterliegt den ständigen Qualitätskontrollen der gesetzlichen Krankenkassen. Nur zugelassene Partner mit Fachpersonal dürfen den GFS anbieten. Wir arbeiten nur mit Physiotherapeut, Sport- und Gesundheitstrainer und Ärzten als Gesundheitsberatern zusammen. Der GFS läuft über 12 Wochen, montags ist der GFS-Kurs und den Rest der Woche können sie das Studio komplett mit all seinen Möglichkeiten nutzen. Der Clou bei diesem GFS – Angebot ist, dass 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

**MACH' IHN JETZT -
den Gesundheitsführerschein!**

Weitere Informationen im Studio oder rufen Sie uns an und reservieren Sie sich direkt ihren GFS-Platz (begrenzte Anzahl) und rufen Sie uns an.

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