

Functional Training Vital

Gesundheitswirksames funktionelles Training als Präventionskurs nach §20 SGB V



Beschreibung:

In dem Kurs „**Functional Vital - Das neue Fitnessprogramm**“ wird der Fokus auf die Verbesserung der Stabilität und Mobilität des Körpers gelegt. Aufgrund der hohen Übungsintensität, die auch für Anfänger geeignet ist, wird nicht nur sehr effektiv gearbeitet, sondern auch zusätzlich ein optimales Training des kardiovaskulären Systems erzielt. Es ist strukturell ganzheitlich orientiert und spricht verschiedene Ebenen der Gesundheitsförderung an. Dabei wurde es unter aktuellen trainingswissenschaftlichen, sportdidaktischen und sportmedizinischen Erkenntnissen entwickelt und erprobt.

Ein Training, das den perfekten Ausgleich zum Arbeitsalltag darstellt und bei dem der Spaß nicht zu kurz kommt.

Ziele:

- Funktionelles Training definiert sich zuallererst durch seine gesundheitsrelevante Wirkung
- Training mit Fokus auf das optimale Verhältnis zwischen Mobilität und Stabilität mit unterschiedlichen Zielgruppen
- Entspannungsmethoden und Stressbewältigung
- Vermittlung von gesundheitswirksamem Verhalten

Functional Training Vital

Gesundheitswirksames funktionelles Training als Präventionskurs nach §20 SGB V

Die Vorteile auf einen Blick:

- Bezuschussung der Teilnehmer über die Krankenkassen
- Integration von §20 Konzepten in Betriebliche Gesundheitsförderungsmaßnahmen (BGF-Maßnahmen)
- Hohe Betreuungsqualität durch begrenzte Teilnehmerzahl
- Orientierung an aktuellen Belastungsnormativen
- Einsatz moderner und innovativer Materialien in den Kursstunden
- Für Anfänger geeignet
- Nachhaltig und wirksam

Zielgruppe:

Das Programm richtet sich im Rahmen seines strukturellen ganzheitlichen biopsychosozialen Ansatzes zunächst einmal an Erwachsene, die durch sportliche Aktivitäten dem Bewegungsmangel im Alltag entgegenwirken und etwas für ihre Gesundheit und Fitness tun wollen.

Ablauf:

Das Fitness- und Gesundheitstraining findet in den Geschäftsräumen (Seminarraum oder direkt am Arbeitsplatz) oder bei gutem Wetter auch draußen auf dem Firmengelände statt. Die Mitarbeiter werden durch regelmäßiges Training optimal gefördert. Entscheiden Sie sich heute für ein motivierendes und gesundheitsförderndes Fitnesstraining und profitieren Sie von einem vielseitigen und abwechslungsreichen Fitness- und Bewegungsprogramm und maßgeschneiderten Gesundheitsdienstleistungen.

Methoden zur Umsetzung:

Wissensvermittlung anhand eines Vortrags, Flipchart, Gespräche im Kreis, Korrekturmaßnahmen, Anleitung und Vormachen, Einsatz von Musik, Einzelarbeit, Gruppenspielaktivität und Zirkeltraining.

Functional Training Vital

Gesundheitswirksames funktionelles Training als Präventionskurs nach §20 SGB V

Inhalte:

Minuten

5	Auftakt: Begrüßung, Vorstellungsrunde, Gruppengespräch (Vorerfahrungen & Erwartungen)
15	Aufwärmen: Aufwärmübungen- und spiele (Geh-, Lauf- und Koordinationsübungen)
30	Koordination und Gleichgewicht: Übungen mit Kleingeräten
	Kraftübungen
55	Beweglichkeit: Dehndynamik für relevante Muskelgruppen
60	Wahrnehmung und Entspannung: Übungen für die Körperwahrnehmung
70	Abschluss: Reflexion und Wissenstransfer
75	

Umfang und Dauer: 10 Einheiten à 75 Minuten

Gruppengröße: 6-12 Teilnehmer

Gruppenraum: mindestens 30 qm

Kursgebühr: 125€ pro Person,

Bezuschussung durch Krankenkasse möglich (je nach Krankenkasse 70-90%)

Kontakt:

Tom Bolcek

PERSONALTRAINING

Sport- und Gesundheitstrainer

Thomas Bolcek

Telefon: 01577 9205015

E-Mail: info@personaltraining-bolcek.de

Web: www.personaltraining-bolcek.de