

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 sehr effektiv gearbeitet.

Es ist ganzheitlich strukturiert und spricht verschiedene Ebenen der Gesundheitsförderung an. Ein Training, das den perfekten Ausgleich zum Arbeitsalltag darstellt und bei dem der Spaß nicht zu kurz kommt.

Die Vorteile auf einen Blick

- Bezuschussung der Teilnehmer über die Krankenkassen
- Integration von §20 Konzepten in Betriebliche Gesundheitsförderungs-Maßnahmen (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

Functional Training Vital

Gesundheitswirksames funktionelles Training als Präventionskurs nach §20 SGB V

Inhalte

Min.

5

Auftakt: Begrüßung, Vorstellungsrunde, Gruppengespräch (Erfahrungen & Erwartungen)

15

Aufwärmen: Aufwärmübungen- und spiele (Geh-, Lauf- und Koordinationsübungen)

30

Koordination und Gleichgewicht: Übungen mit Kleingeräten

Kraftübungen

55

Beweglichkeit: Dehnübungen für relevante Muskelgruppen

60

Wahrnehmung und Entspannung: Übungen für Körperwahrnehmung

70

Abschluss: Reflexion und Wissenstransfer

75

Wichtige Informationen & Kontakt

Umfang und Dauer: 10 Einheiten
Gruppengröße: 6-12 Teilnehmer
Kursgebühr: 110 € pro Person,
Bezuschussung durch Krankenkasse (je nach Krankenkasse 70-90%)

Termine: Ab dem 12. September 2024
jeden Donnerstag
17:30 - 18:45 Uhr (Anfänger) & 18:50 - 19:50 Uhr (Fortgeschrittene)

Anfahrt: Im Gymnastikraum des Wirtshauses (SC Steinberg)
Dorfstraße 7
85110 Kipfenberg
Ortsteil Biberg

Kontakt: **Thomas Bolcek, Sport- und Gesundheitstrainer**
Telefon: 01577 9205015
E-Mail: info@personaltraining-bolcek.de
Web: www.personaltraining-bolcek.de