



Präventionskurs

Präventives

Kraftausdauerzirkeltraining

Dieser von den Krankenkassen zertifizierte Kurs richtet sich an alle, die aktiv etwas für ihre Gesundheit tun möchten. Er beinhaltet eine Kombination aus einem Kraft- und Ausdauertraining an Geräten, sowie freien gymnastischen Übungen zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur. Der Kurs findet zwei Mal wöchentlich statt und läuft über 4 Wochen bzw. 8 Kurseinheiten. Ein Kursstart ist jederzeit möglich. Die Kursgebühr beträgt 120 Euro, mind. 75 Euro werden von den Krankenkassen übernommen. Anmeldung und Information erfolgt an der Rezeption, im Training, unter 02153/125-9050 oder info@nettevital.de.

