

Fit und Gesund

Dieser Kurs richtet sich an alle, die neben dem Erlernen eines rückengerechten Bewegungsablaufes im Alltag auch noch etwas für ihre Fitness tun möchten. Durch funktionelle Kräftigungsübungen wird die gesamte Muskulatur gestärkt und durch Dehn- und Entspannungsübungen das Wohlbefinden gefördert. Der Einsatz von interessanten und abwechslungsreichen Trainingsgeräten lockert das Training auf.

Sport pro Gesundheit Angebot

Das Kursprogramm ist von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt und bezuschussungsfähig.

Termin: Mittwoch 18:45 Uhr – 19:45 Uhr
Donnerstag 18:45 Uhr – 19:45 Uhr
Kneipp Zentrum Soest

Leitung: Petra Staud
Telefon 02921 65923

Ausbildung:
Präventionsprofil
Haltungs- & Bewegungssystem
DTB Rückentrainerin
DTB Kursleiterin Faszio Training