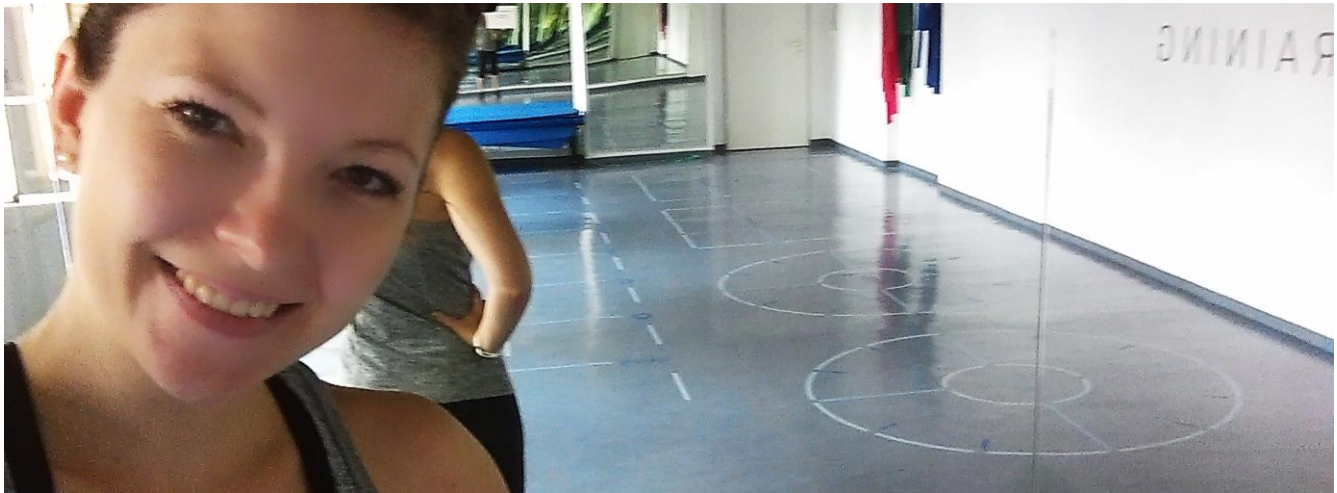


FIRMENSSPORT - KURSE



Alle Kurse sind durch die ZPP geprüft und PRÄVENTIONSKURSE nach §20 Abs. 1 SGB V. Sie sind somit bei der GKV anerkannt und die Kosten können eingereicht werden.

Ganzkörpergymnastik

Dieser Kurs dient der Mobilisation, Kräftigung und Dehnung des ganzen Körpers. Das Ziel ist durch abwechslungsreiche Übungen die Muskulatur zu stärken, die Beweglichkeit zu steigern und die Koordination und Körperwahrnehmung zu verbessern.

Dauer: 10 Einheiten á 60 min

Teilnehmerzahl: max. 15

Kosten: 100,-€ (brutto) p.P.

Wirbelsäulengymnastik

Wir begleiten Sie über 8 Einheiten intensiv in der Gruppe und dabei doch individuell. Theorie und Praxis werden sinnhaft miteinander verknüpft.

Auf die Kursteilnehmer wartet ein abwechslungsreiches Programm, in dem u.a. Elemente aus Pilates, klassischer Gymnastik und Entspannungstechniken integriert sind.

Dauer: 8 Einheiten á 60 min

Teilnehmerzahl: max. 15

Kosten: 100,-€ (brutto) p.P.

Faszientraining

Faszien sind ein ganz besonderer Teil des Bindegewebes. Sie durchziehen den menschlichen Körper ohne Unterbrechung und umschließen netzartig Muskel, Knochen, Nerven, Blutgefäße, Organe sowie Gehirn und Rückenmark. Genau wie Muskeln können auch Faszien überlasten, verhärten oder verkleben und dadurch an Elastizität verlieren. Durch funktionelle Übungen, gekoppelt mit Faszientechniken mit der Blackroll®, werden in diesem Kurs ganzheitlich das Bindegewebe und die Muskulatur angesprochen sowie Kraft, Balance, Mobilität und Stabilität des Körpers optimiert.

Dauer: 10 Einheiten á 60 min

Teilnehmerzahl: max. 15

Kosten: 100,-€ (brutto) p.P.