

§ 20 SGB V KURS FUNCTIOCOREPOWER



Der Natur des Menschen entsprechende Leistung, Bewegung und Gesundheit fördern, das sind die Hauptziele dieses Kurses. Spaß und gezielte Forderung bringen Sie aus den eintönigen Bewegungsmustern des Alltages. Im Vordergrund steht das Core-Training (Rumpf), Ihr Zentrum der Kraft, welches Sie aufrichtet und hält. Freuen Sie sich auf ein abwechslungsreiches Programm zur Stärkung der Muskelkraft und erlernen Sie von der ersten Kurseinheit einfache bis zu intensive Übungen, je nach Ihrem Leistungsvermögen sowie die korrekte Ausführung. Gesteigerte Ausdauer, Bewegungskoordination und Mobilisation runden das Kurskonzept noch ab. Der Kurs kann Indoor, als auch Outdoor angeboten werden.

Zielgruppe: Personen, die präventiv Etwas für sich tun wollen.

Zeitfenster: nach Vereinbarung

Teilnehmerzahl: 8-15

Dauer: 10x60 Min./Einheit

Mitzubringen: Bitte bringen Sie Sportbekleidung, indoor Sportschuhe und Wasser für die Trainingseinheit mit.

Wir empfehlen im Vorfeld eine Befragung zum Gesundheitszustand eine Körperstatusanalyse und eine Körperzielplanung.