



## § 20 SGB V KURS AKTIVKONZEPT – ZIRKELVITAL



Steigern Sie Ihr aktuelles Fitnesslevel mit einem effektivem und effizientem Zirkeltraining.

Dieser Kurs beinhaltet ein Kräftigungsprogramm für den gesamten Bewegungsapparat.

Insbesondere in unserem Zeitalter hat die Bewegung einen zu geringen Stellenwert eingenommen. Durch fehlende regelmäßige Bewegung und Kräftigung sind wir anfälliger für Verletzungen und Schmerzen.

Gesundheit benötigt stetige Bewegung und Aktivität.

Die erlernten Übungen aus dem Kurskonzept ZirkelVital sind so konzipiert, dass man sie auch zu Hause eigenständig durchführen kann, um eine regelmäßige Bewegung langfristig in den Alltag zu integrieren.

**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.**