



§ 20 SGB V KURS CARDIOTRAIN – WALKING UND ERGOMETER TRAINING

Lernen Sie eine einfache, umsetzbare und spaßvolle Methode zur Aktivierung Ihres Herz-Kreislaufsystems kennen. Hierbei werden verschiedene Cardiogeräte eingebunden.

Darüber hinaus werden Methoden zur Umsetzung auch außerhalb des Kurses vermittelt.

Während der Kurseinheit werden Sie mit unseren POLAR Herzfrequenzgurten ausgestattet und können Ihre Trainingseinheit in der POLAR BEAT App abspeichern und analysieren.

Neben dem Herzfrequenzmesser werden auch weitere Beurteilungsmethoden der Intensität erläutert.

Wir bringen Sie ins Schwitzen!



Zielgruppe: alle

Zeitfenster: nach Vereinbarung

Teilnehmerzahl: 6-15

Dauer: 10x60 Min./Einheit

Mitzubringen:

Bitte bringen Sie angepasste Sportbekleidung, Outdoor Sportschuhe und Wasser für die Trainingseinheit mit.