



§ 20 SGB V KURS AKTIVKONZEPT – ZIRKELVITAL ERGÄNZT MIT NACKENÜBUNGEN

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

Dieser Kurs beinhaltet ein Kräftigungsprogramm für den gesamten Bewegungsapparat **mit ergänzenden Übungen für den Nackenbereich.**

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.

Im.puls³team
move

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

Teilnehmerzahl: 8-15

Dauer: 10x60 Min./Einheit

Mitzubringen:

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

Zusätzlich finden vor der ersten und nach der letzten Einheit Kraftmessungen der Nackenmuskulatur und eine Schmerzevaluation statt.