



Präventionssport

Durch die Zentrale Prüfstelle Prävention und Sport Pro Gesundheit
zertifizierter Sportkurs

"Haltung und Bewegung durch Ganzkörperkräftigung"

12 Einheiten je 60min
oder
10 Einheiten je 90min
oder
8 Einheiten je 60min

- bezuschussbar durch Krankenkassen -

Der Kursschwerpunkt liegt auf der Stärkung der eigenen Körperkraft.
Kräftigungsübungen für die Bein-, Schulter-, Rücken- und
Bauchmuskulatur

Körperwahrnehmung steht im Vordergrund und wird durch verschiedene
Übungen sensibilisiert.



Sport ist mehr als nur Bewegung



Erfahre, wie Dein Geist und Dein Körper zusammenwirken, um das
allgemeine Wohlbefinden zu verbessern.

Marleen Littmann * 0151/20254451 * mali.memoriam@mail.de