

# FITNESSAMPPEL



Machen Sie sich stark für Ihre Gesundheit  
Präventionskurs nach §20 SGB - Ihre Krankenkasse übernimmt  
bis zu **100% der Kosten** (mindestens jedoch 70%)

Gesundheitsbewusste Ganzkörperkräftigung für jedermann!

## Kommt Ihnen das bekannt vor?

- ♦ Sie fühlen sich unwohl und wollen etwas für Ihre Gesundheit tun?
- ♦ Sie konnten bislang den „inneren Schweinehund“ nicht überwinden?
- ♦ Sie wissen nicht, wie Sie ein für sich richtiges Training machen sollen?
- ♦ Sie waren bereits im Fitnessstudio, aber haben die Motivation verloren?

**Mit der Fitness-Ampel bieten wir Ihnen ein neues Kursangebot, welches genau hier ansetzt!**

- ♦ Verbesserung der Kraft
- ♦ Verbesserung der Beweglichkeit und Koordination
- ♦ Verbesserung der Ausdauer

## Ziel des Kurses

Durch die Fitness-Ampel lernen Sie, zielgerecht zu trainieren. Sie erhalten das nötige Wissen, um selbständig ein sinnvoll aufgebautes Training durchzuführen.

**Die Fitness-Ampel ist eine lohnende Investition in Ihre Gesundheit**

- ♦ Linderung von Rückenschmerzen
- ♦ Verbesserung der Leistungsfähigkeit
- ♦ Reduktion von Übergewicht
- ♦ Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens und der Lebensfreude

## An wen richtet sich der Kurs?

Die Fitness-Ampel ist für jeden geeignet, der etwas für seine Gesundheit tun will. Unabhängig von Alter und körperlicher Leistungsfähigkeit.

# FITNESSAMPPEL



## Was sind die Kursinhalte?

### Kraft (Kraftgeräte)

- ♦ Verbesserung der Kraft
- ♦ Gesundheitsbewusstes Krafttraining
- ♦ Spezielle Kräftigung der Rückenmuskulatur
- ♦ Verbesserung der muskulären Konstitution

### Beweglichkeit und Koordination (Kleingeräte)

- ♦ Beweglichkeitstraining
- ♦ Aktives/passives Dehnen
- ♦ Balancetraining
- ♦ Sturzprophylaxe

### Dauer des Kurses

In 8 Gruppenstunden (à 60 Minuten) erlernen Sie anschaulich die Grundlagen eines gesunden Trainings, welches Sie danach eigenständig fortsetzen können

### Kosten des Kurses

Der Kurs ist als Präventionskurs von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt. Bis zu 100% der Kosten (mindestens jedoch 70%) können durch die Krankenkasse übernommen werden.

### Termine

Für weitere Fragen und Informationen zu den nächsten Kursterminen stehen wir Ihnen gerne unter 02641-5044 zur Verfügung.



Physiotherapie  
Meyer-Schiffer

53474 Ahrweiler | Am Mühlenteich 8  
Telefon 02641.5044 | Telefax 02641.5125