

Reduzierung von Bewegungsmangel durch Gesundheitssport

Kurs Nr. 52/

Kurs Gesund durch Bewegung

Kurszusatz Ein Kurs zur Verbesserung der Herz-Kreislauffleistung

Beschreibung

Ein gut funktionierendes Herz-Kreislauf-System ist die Basis für unsere Gesundheit. Es gibt uns mehr Bewegungsmöglichkeiten, Vitalität und Energie.

Dieser Kurs beinhaltet ein gezieltes Übungsprogramm zur Verbesserung der Herz-Kreislauf-Leistung sowie der allgemeinen Kondition. Durch ein individuelles, auf Sie abgestimmtes Ausdauertraining, können Sie im Alltag mehr bewältigen und zusätzlich den Risikofaktoren wie Bewegungsmangel oder Übergewicht entgegenwirken.

Hinweis:

Bitte Sportkleidung tragen!

Anmeldung

Gst. Knappschaft, Geschäftsstelle Kamp-Lintfort, Tel.: 02842 92149-10

Zeitraum vom:

Veranstaltungsort:

Physiotherapie Bleeck & van Blijshof (Real-Gebäude) Moerser Str. 221
47475 Kamp-Lintfort

Kosten:

Knappschaftsversicherte: kostenfrei

Versicherte anderer Kassen: 115,00 Euro

Kursleiter:

Vorname: Brenda

Nachname: Broekmans

Qualifikation: Physiotherapeutin

