

DE JONG KURSE

Bodyfit

Präventionsangebote nach § 20 SGB V

Kursinhalt

- **Intervalltraining:** Wechsel zwischen Anspannungs- und Erholungsphasen für maximale Fettverbrennung
- **Ganzkörpertraining:** Stärkung aller Muskelgruppen für eine ausgewogene Fitness.
- **Krafttraining:** Einsatz von Eigengewicht, Hanteln und Widerstandsbändern für effektives Muskeltraining.
- **Motivierende Gruppenatmosphäre:** Gemeinsames Training für mehr Spaß und Motivation.
- **Individuelle Anpassung:** Übungen, die auf verschiedene Fitnesslevels zugeschnitten sind.

Beginn: Montag, 04.11.24, 10.30 – 11.30 Uhr
Montag, 04.11.24, 15.30 – 16.30 Uhr

Dauer: 12 Termine

Gebühr: 179,- € bis zu 100% Erstattung durch
Gesetzliche Krankenkasse möglich

Kursleitung: Miriam Eschweiler
Sporttherapeutin, Präventionstrainerin



**Melden Sie sich jetzt für Ihren
Kurs an:**

Beecker Str. 57
02434 3210
kurse@physiopraxisdejong.de

EINFACH.
GUT. BEWEGEN.