

eXercise!



Gesundheitsbewusste Ganzkörperkräftigung

Neue Kurse nach den Sommerferien

Präventionskurs nach § 20 SGB V

Warum ist Ganzkörpertraining wichtig?

Beim Ganzkörpertrainings erfolgt eine aktive und systematische körperliche Betätigung mit dem Ziel, die Gesundheit in all ihren Facetten zu fördern, zu erhalten oder wiederherzustellen. Dabei wird der ganze menschliche Organismus widerstandsfähig und gestärkt.

Durch körperliche Aktivität kann jeder etwas für sein allgemeines Wohlbefinden unternehmen und Vorsorge gegen Krankheiten betreiben. Zivilisationskrankheiten, wie z.B. Rückenschmerzen können in den Griff bekommen werden und ein Muskelschwund minimiert werden.



Praxis

Ganzkörperkräftigung und spezielle Rückenkräftigung

sowie das sensomotorische Training für die Tiefenmuskulatur wird gewinnbringend eingesetzt. Zirkeltraining an Geräten, mit Einsatz von Kleingeräten, mit verschiedenen Schwerpunkten z.B. Faszientraining, Gleichgewichtstraining, Ausdauertraining etc. Angeleitet von hochqualifizierten Trainingsexperten (Sportwissenschaftler, Physiotherapeuten, Reha-Trainer)

8-Wochen Präventionskurs, 120€ (mind. 80% tragen die KK)

Kurszeiten:

1. **Donnerstags 9:00-10:00, 19.08-7.10**
2. **Mittwochs 10:05-11:05, 25.08-13.10**
3. **Donnerstags 18:15-19:15, 26.8-14.10**
4. **Montags 16:45-17:45, 30.08-18.10**

**Safer Sports durch
strenges Einhalten
der Corona-Regeln!**

Lif - in Bewegung, Hauptstraße 22, 42799 Leichlingen

Dominique Gudmundsdottir

Sportwissenschaftlerin, MSc Exercise Physiology, Sporttherapeutin, Yoga Lehrerin