



Sport-Club 1962 Niederstadtfeld



Gesundheitskurse in Kooperation mit der AOK

AOK- Functional Training – Funktionelle Ganzkörperkräftigung

Nicht nur aktive Sportler sollten gezielt etwas für die Stabilität und Belastbarkeit des ganzen Körpers tun. AOK - Functional Training ist die perfekte Methode, um richtig fit zu werden. Nur so können wir den Alltag mit Wohlbefinden und Spaß meistern. Übungen mit dem eigenen Körpergewicht oder Hilfsmitteln wie Bändern, Hanteln oder Stangen und in entsprechender persönlicher Intensität durchgeführt erreichen Sie ein höchst effektives Kraft- und Ausdauertraining. Unser Functional Training ist für alle, die beweglicher und gesünder werden wollen!

Der Kurs ist ZPP zertifiziert und wird von den Krankenkassen erstattet. AOK-Versicherte müssen nicht in Vorleistung treten. Die Krankenkassen erstatten zwei Kurse im Jahr.

Zeitraum:	21.03. – 09.05.2023
Tag/Uhrzeit:	dienstags, 19.15 – 20.15 Uhr
Dauer:	8 Abende a 60 Minuten
Kursleitung:	Winfried Schäfer (Sportlehrer, ZPP-Zertifiziert)
Ort:	Niederstadtfeld (Bürgerhaus) Hauptstraße 18, 54570 Niederstadtfeld
Kursgebühr:	80.- Euro
Anbieter:	SC 1962 Niederstadtfeld e.V.
Anmeldung:	www.aok.de/pk/gesundheitskurse
Kurs-Nr.	51133130



Bei Fragen einfach melden:

SC 1962 Niederstadtfeld e.V. Winfried Schäfer 0160 1821612 Email: stk.reisen@t-online.de