



Sport-Club 1962 Niederstadtfeld

---



**Gesundheitskurse in Kooperation mit der AOK**

**AOK - Outdoor Fitness – Krafttraining im Freien**

**Stärken Sie Ihre Fitness, Ausdauer, Kraft, Koordinationsfähigkeit, Dehnfähigkeit, Entspannungsfähigkeit und Gleichgewicht im Einklang mit der Natur und an der frischen Luft. Das Training umfasst unter anderem Kräftigungsübungen für den gesamten Körper - mit dem eigenen Körpergewicht, einem Partner und verschiedenen Hilfsmitteln.**

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: 28.05. – 23.07.2023  
Tag/Uhrzeit: dienstags, 19.15– 20.15 Uhr  
Dauer: **8 Abende a 60 Minuten**  
(04.06. kein Kursabend)  
Kursleitung: Winfried Schäfer (Sportlehrer, ZPP-Zertifiziert)  
Ort: Niederstadtfeld, Sportplatz  
Sportplatz , 54570 Niederstadtfeld  
Kursgebühr: **85.- Euro**  
Anbieter: **SC 1962 Niederstadtfeld e.V.**

Anmeldung: [www.aok.de/pk/gesundheitskurse](http://www.aok.de/pk/gesundheitskurse)  
Kurs-Nr. **51140158**



**Bei Fragen einfach melden:**

SC 1962 Niederstadtfeld e.V. Winfried Schäfer 0160 1821612 Email: [stk.reisen@t-online.de](mailto:stk.reisen@t-online.de)