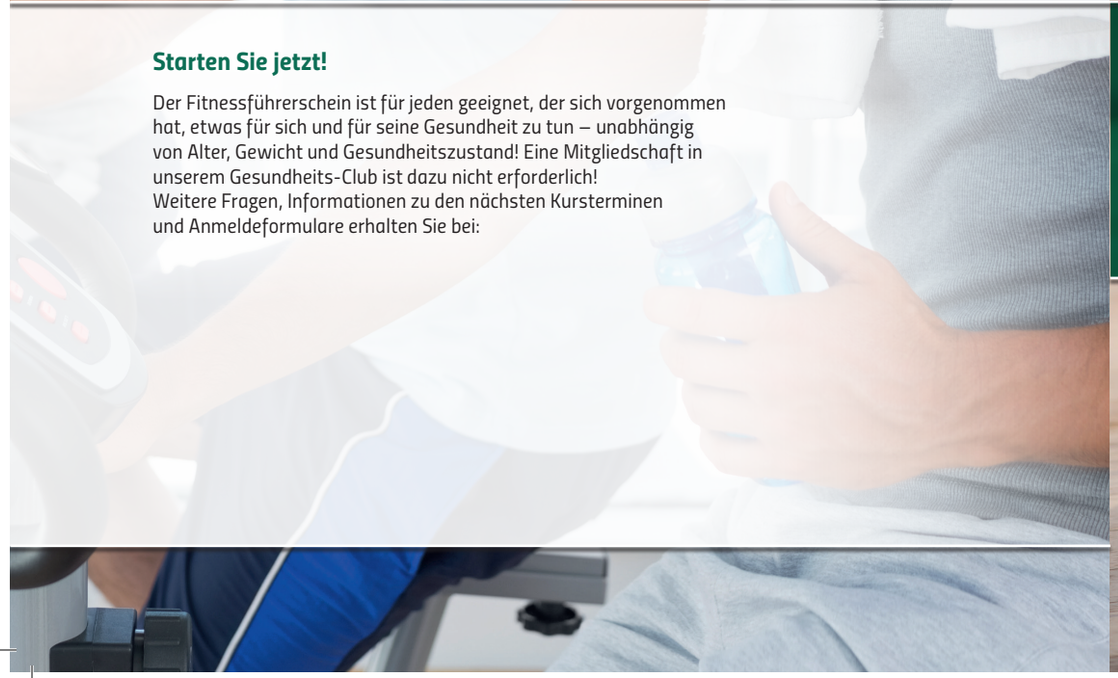
FITNESS
FÜHRERSCHEIN
QUALITÄT | WISSEN | TRAINING

Starten Sie jetzt!

Der Fitnessführerschein ist für jeden geeignet, der sich vorgenommen hat, etwas für sich und für seine Gesundheit zu tun – unabhängig von Alter, Gewicht und Gesundheitszustand! Eine Mitgliedschaft in unserem Gesundheits-Club ist dazu nicht erforderlich!
Weitere Fragen, Informationen zu den nächsten Kursterminen und Anmeldeformulare erhalten Sie bei:



DER FITNESSFÜHRERSCHEIN

DER PERFEKTE EINSTIEG NACH DER THERAPIE

FITNESS
FÜHRERSCHEIN
QUALITÄT | WISSEN | TRAINING

Was ist der Fitnessführerschein?

Der Fitnessführerschein ist ein individuell auf Ihre Voraussetzungen und auf Ihre Ziele abgestimmter Trainingskurs. Er ist:

- **zertifiziert von Wissenschaftlern**
  Führende Wissenschaftler der Sporthochschule Köln haben das Konzept des Fitnessführerscheins speziell für den Breitensport geprüft und für gut befunden
- **empfohlen von Ärzten**
  Zahlreiche Ärzte empfehlen den Fitnessführerschein zur Linderung und Vorbeugung verschiedenster Beschwerden wie Herz-Kreislaufproblemen, Übergewicht und Rückenschmerzen
- **gefördert von Krankenkassen**
  Der Fitnessführerschein ist als Präventionsmaßnahme (nach SGB V, §20) anerkannt. Die Kosten für den Kurs werden von nahezu allen gesetzlichen Krankenkassen zu 60-100% übernommen

Kennen Sie das?

- Irgendwie fühlen Sie sich unwohl oder unfit und denken, Sie sollten etwas für Ihre Gesundheit tun, konnten sich aber bisher nicht motivieren
- Sie wissen nicht, welche Art von Training für Sie die richtige ist
- Sie erhalten kein Rezept mehr, sollten aber dringend weiter Sport machen um Ihren Beschwerden vorzubeugen?
- Sie möchten sich zusätzlich zu Ihrer Therapie sportlich betätigen um den Therapieerfolg zu verbessern?

Dann ist der Fitnessführerschein genau das Richtige für Sie!

Das schafft jeder!

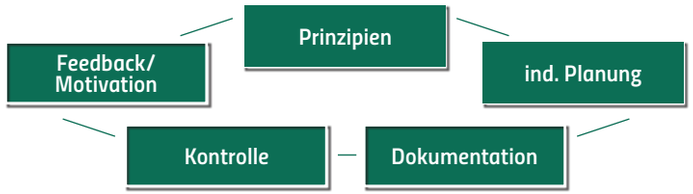
In 10 leicht verständlichen Kursstunden (á 90 Minuten), erlernen Sie in der Gruppe spielerisch die Grundlagen gesunden Trainings. Diese werden sofort anhand von Trainings-Beispielen in die Praxis umgesetzt und lockern das Lernen auf – der Spaß steht im Vordergrund!

Die ersten 5 Kursstunden beschäftigen sich mit der Steigerung der Ausdauer, Kräftigung der Muskulatur und Verbesserung der Beweglichkeit – damit schaffen Sie die Grundlagen für ein nachhaltig und ganzheitlich gesundes Training.

1. Körperliche Grundlagen

Im zweiten Teil des Kurses lernen Sie, wie aus der reinen Bewegung dann ein systematisches Gesundheitstraining wird. Wichtige Fragen wie "Wie häufig soll ich trainieren?", "Was muss ich beachten?" und "Wie beuge ich meinen Beschwerden vor?" werden dabei geklärt. Im Anschluss erstellen wir gemeinsam mit Ihnen Ihren ganz individuellen Trainingsplan, ausgerichtet auf Ihre Ziele unter Beachtung Ihrer Beschwerden. Nachdem Sie das Gelernte dann unter Aufsicht des Kursleiters ausreichend üben konnten, führen wir mit Ihnen abschließend ein Feedback- und Motivationsgespräch zur Optimierung Ihres Trainings durch.

2. Training



Was ist der Effekt?

Durch den Fitnessführerschein erhalten Sie das Wissen, um ein sinnvoll aufgebautes Übungsprogramm selbstständig durchführen zu können. Sie sind bestens gerüstet, das Erlernte entweder für sich zuhause, in einem Sportverein oder in unserem Gesundheits-Studio in die Praxis umzusetzen. Der Fitnessführerschein ist eine lohnende Investition in Ihre Gesundheit und unterstützt Sie bei der:

- Verbesserung Ihrer Leistungsfähigkeit und Beweglichkeit
- Linderung von körperlichen Beschwerden, wie z.B. Rückenschmerzen
- Reduktion von Übergewicht
- Steigerung Ihres Wohlbefindens, Ihrer Vitalität und Lebensfreude