

MOVE

FITNESS & FREIZEIT
MITTEN IM ODENWALD



GESUNDHEITSKURSE BEI MOVE

Bei diesen Gesundheitsprogrammen erhalten Sie je nach Kurs innerhalb von 8-10 Wochen eine Kurs-einheit wöchentlich bestehend aus aktivem Training und Informationen. Qualifizierte Kursleiter betreuen Sie und sorgen so dafür, dass Sie mit richtigem Training Ihrer Gesundheit etwas Gutes tun.

Und das Beste: Ihre Krankenkasse kann bis zu 80% der Kosten übernehmen!



RÜCKENSCHULE



FASZIEN TRAINING



PMR



CARDIO-FITNESS



KRAFT AKTIV

**+++ GESUNDHEITSKURSE +++
KRANKENKASSEN ERSTATTEN BIS ZU 80%**

www.move-altenbach.de

Dein Studio
im Odenwald!

GESUNDHEITSKURSE BEI MOVE

Rückenschule (nach KddR)

10 Einheiten, 1 x wöchentlich, je 60 Minuten, 93 €

- Ganzheitliches Training zur Steigerung der Rückengesundheit
- Unterstützt von theoretischen Inhalten soll langfristig ein rückenfreundliches Verhalten gefördert und so die Rückengesundheit gesteigert werden

Cardio-Fitness

8 Einheiten, 1 x wöchentlich, je 60 Minuten, 93 €

- Gesundheitsorientiertes Herz-Kreislauf-Training
- Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen minimieren

Faszientraining

10 Einheiten, 1 x wöchentlich, je 60 Minuten, 93 €

- Bindegewebsregeneration und Rumpfstabilisation
- Der Kurs vermittelt Techniken und Übungen zur Lösung von Muskelverspannungen, Kräftigung der Muskulatur und Verbesserung der Körperwahrnehmung
- Die positiven Auswirkungen dieser Trainingsform können vielfältig sein, wie zum Beispiel Linderung von Schmerzen, Lösen von Verspannungen, Verbesserung von Beweglichkeit und Stabilität

Kraft Aktiv

8 Einheiten, 1 x wöchentlich, je 60 Minuten, 93 €

- Gesundheitsorientiertes Krafttraining
- Erkrankungen des Bewegungsapparates vorbeugen

PMR - Progressive Muskelentspannung

8 Einheiten, 1 x wöchentlich, je 75 Minuten, 93 €

- Entspannen mit der Progressiven Muskelentspannung
- Entspannung einzelner Muskeln und eine damit einhergehende Verbesserung des körperlichen und seelischen Befindens
- Gesundheitsbewusster Umgang mit Stress

Weitere Informationen zu Anmeldungen und Startterminen erhalten Sie unter der jeweiligen Kategorie auf unserer Homepage, telefonisch oder direkt vor Ort.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!