



Herz-Kreislauftraining auf dem Minitrampolin

optimal für dein(e):

- Herz-Kreislauf-System
- Gelenkschmierung
- Bandscheiben
- Lymphabfluss
- Immunsystem
- Entspannung
- Konzentration
- Gleichgewicht
- Lebensfreude
- Koordination

hilft bei:

- Rückenschmerzen
- Beckenbodenschwäche
- Stress
- Übergewicht
- Verdauungsproblemen
- Muskeldysbalancen
- Gelenkschmerzen
- Faszienverklebungen
- chronischen Verspannungen
- Steifheit

Deine Krankenkasse unterstützt Dich, Krankheiten vorzubeugen und in Bewegung zu bleiben. Demnach bezuschußt sie Dir bis zu 80% der Kursgebühr. Erkundige dich bei Deiner Krankenkasse und dann melde Dich an. Präventionskurs nach § 20 SGB V.

- Herz-Kreislauftraining auf dem Minitrampolin (Kurs ID-20180420-1007014 der ZPP)

Folgende **Kurse** starten in der
Praxis Herzenskinder (Trainingsbereich)

Oskar-Sembach-Ring 30

91207 Lauf an der Pegnitz

09123/1553915

info@praxis-herzenskinder.de



Wochentag:	Montag
Uhrzeit:	17:15 - 18:15 Uhr
Für wen?	Alltagsathleten, Neueinsteiger, Ausprobierer
Kurs ID:	WinterTramp-Mo
Termine:	7. Oktober 2019
	14. Oktober 2019
	21. Oktober 2019
	28. Oktober 2019
	4. November 2019
	11. November 2019
	18. November 2019
	25. November 2019
max. Teilnehmer	6

Wochentag:	Freitag
Uhrzeit:	9:15 - 10:15 Uhr
Für wen?	Alltagsathleten, Neueinsteiger, Ausprobierer
Kurs ID:	WinterTramp-Fr
Termine:	18. Oktober 2019
	25. Oktober 2019
	8. November 2019
	15. November 2019
	22. November 2019
	29. November 2019
	6. Dezember 2019
	13. Dezember 2019
max. Teilnehmer	6

Jeder Kurs besteht aus 8 Einheiten á 60 Minuten. Folgende Schwerpunkte sind Thema des Präventionskurses:

- Einführung in das Trampoltraining
- Gleichgewicht und Haltung
- Beckenboden stärken
- die korrekte Beinachse
- Koordinationstraining
- Nackenverspannungen lösen
- Wirbelsäule und Bandscheibe
- Herz-Kreislauf-System trainieren

Du brauchst

- ein kleines Handtuch
- keine Schuhe
- Wasser
- Sportkleidung (Umkleiden und Duschen im Trainingsraum vorhanden)

Jetzt hast Du Lust und Interesse an einem Kurs teilzunehmen dann fülle die Anmeldung vollständig aus und schicke sie per Email (PDF) an folgende Adresse:

info@praxis-herzenskinder.de

überweise gleich die Kursgebühr von 160,50€ für 8 Einheiten (150,-€ + 7% Umsatzsteuer) unter Angaben Deines Namens und oben genannten Kurs - ID auf folgendes Konto:

Praxis Herzenskinder
DE76 7605 0101 0013 4611 99
BIC SSKNDE77XXX

Sobald deine Anmeldung und die Kursgebühr bei mir eingegangen sind, bekommst du eine Bestätigung und der Kursplatz ist Dir sicher.

Am Ende des Kurses bekommst du eine Bestätigung, welche Du bei deiner gesetzlichen Krankenkasse einreichst. Diese erstattet Dir einen individuell von jeder Krankenkasse festgelegten Betrag zurück.

Ich freue mich auf tolle Stunden mit Dir.

Deine Lisa Kreuzeder