

Präventionskurse und Gerätetrainingszeiten (immer unter Anleitung)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
		9:15-10:15 Gerätetraining für Selbstzahler oder Hansefit		10:00-11:00 Gerätetraining für Selbstzahler oder Hansefit
		10:15-11:15 Präventionskurs Fitness- Ampel (Gerätetraining)	10:45-11.45 Gerätetraining für Selbstzahler oder Hansefit	11:00-12:00 Präventionskurs Sturzprophylaxe
14:30- 15:30 Präventionskurs Koordinationstrai- ning für Kinder	14:30-15:30 Gerätetraining für Selbstzahler oder Hansefit			16:00-17:00 Gerätetraining für Selbstzahler oder Hansefit
	17:00-18:00 Gerätetraining für Selbstzahler oder Hansefit		17:00-18:00 Gerätetraining für Selbstzahler oder Hansefit	
18:00-19:00 Gerätetraining für Selbstzahler oder Hansefit			18:00-19:00 Präventionskurs Fitness-Ampel (Gerätetraining)	

Präventionskurse nach § 20 werden von Ihrer Krankenkasse unterstützt. Setzen Sie sich gerne mit Ihrer Krankenkasse in Verbindung oder fragen Sie uns.

Präventionskurs Koordinationstrainings für Kinder:

Thematisiert alle sieben koordinativen Fähigkeiten, um die Koordination ganzheitlich zu trainieren. Schwerpunkt ist die Gleichgewichtsfähigkeit. Die Kinder lernen spielerisch die einzelnen Komponenten der Koordination kennen und entwickeln so ein gutes Gefühl für den eigenen Körper. Durch das Miteinbeziehen der Eltern in zwei Einheiten bekommen sowohl Kinder als auch Eltern Ideen für die Gestaltung des Koordinationstrainings.

Präventionskurs Fitness Ampel:

Es findet ein Training in unserem Fitnessraum statt. Dort wird ein Trainingsplan für Sie erstellt, welcher sich aus Training an den Großgeräten aber auch freie Übungen zusammensetzt. Es wird in einer kleinen Gruppe unter Anleitung trainiert.

Präventionskurs Sturzprophylaxe:

Koordinations- und Krafttraining zur Sturzprävention soll Versicherten durch ein gezieltes Koordinations- und Krafttraining zeigen, wie Sie der altersbedingten Abnahme der Kraft und Koordination eigenmächtig entgegenwirken und so das Risiko für einen Sturz deutlich reduzieren.