



**GESUNDHEITZENTRUM NIEDERRHEIN**  
GMBH

## **VITALITY GANZKÖRPER- KRÄFTIGUNGSTRAINING**



### **PRÄVENTIONSKURS**

**WIR HELFEN IHNEN,** IHRE ZIELE ZU ERREICHEN  
UND BIETEN IHNEN EIN UMFANGREICHES SPEKTRUM AN  
THERAPEUTISCHEN UND PRÄVENTIVEN MASSNAHMEN.

## INFOS IM ÜBERBLICK:

**FÜR WEN IST DER KURS?** Für alle. Egal ob jung oder alt, ob mit oder ohne Bewegungseinschränkungen.

**INHALT:** Dieser Kurs ist besonders, da sowohl im Kursraum als auch an computergesteuerten Geräten trainiert wird, die eine Art Zirkel darstellen. Sowohl das Herz-Kreislauf-System, als auch jede große Muskelgruppe wird hierbei optimal angesprochen. So wird ein kontrolliertes Training an Cardio- und Krafttrainingsgeräten ermöglicht und zusätzlich Fähigkeiten wie das Gleichgewicht oder die Beweglichkeit gefördert.

**ZIEL:** Muskelaufbau der gesamten skelettumgebenden Muskulatur und Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems. Zudem Verbesserung der Beweglichkeit und des Körperbewusstseins.

**PRÄVENTIONSKURS** » Bis zu 80% Erstattung durch die Krankenkassen.

INTERESSE GEWECKT? FÜR WEITERE FRAGEN:



**GESUNDHEITZENTRUM NIEDERRHEIN**  
GMBH

[www.st-josef-moers.de](http://www.st-josef-moers.de)