



Präventives Gesundheitstraining nach § 20 SGB V, gerätgestützt



Aktives Training für Ihren gesunden Körper.

Schwerpunkt dieses Kurses ist ein effektives Ganzkörpertraining.

Dieser Kurs ist eine Kombination aus gezielten Mobilisations- und Dehnübungen, Kräftigen der Tiefenmuskulatur durch funktionelle Übungen und ein auf Sie abgestimmtes hochmodernes Gerätetraining.

Dieses macht das Training besonders effektiv.

Ideale Maßnahme, um auch nach Beendigung Ihrer Physiotherapie am Ball zu bleiben.

Ihre Vorteile:

- von Krankenkassen fast bzw. vollständig bezuschusst
- intensive Betreuung durch Physio- & Rehatrainer*innen während der gesamten Kursdauer
- Training zu festen Zeiten in Kleingruppen
- weniger Gelenkschmerzen
- bessere Beweglichkeit & Kraft