



# Zertifizierte Präventionskurse nach § 20 SGB V

## Grundqualifikation (z.B. Sport-/Gymnastiklehrer, Physiotherapeuten, Fitnessökonom, Sportwissenschaftler)

- Fitness Ampel - das Ganzkörperkräftigungstraining
- Fitness Ampel - das gesunde Ganzkörperkräftigungstraining für Jugendliche
- Kid-Fit-Kräftigung – Bewegungsmangel vorbeugen (8-12 Jahre)
- Muskel- und Gefäßtraining zur Gesundheitsvorsorge
- CoreFit – Ganzkörperkräftigung
- Functional Training
- Flexibel Training - Beweglichkeitsorientierte Ganzkörperkräftigung
- Cardio Fit - Ausdauer und Herz-Kreislauftraining (Indoor/Outdoor)
- Gymnastik für Ältere (Seniorenport)
- Fit und gesund durch Faszientraining
- "Gesunder Rücken" - gesundheitsbewusstes Rückentraining
- Mit Stabilisationstraining zur Ganzkörperfitness (Sling-Training)
- Mit Bewegung abnehmen



## mit Zusatzausbildung

- Beckenboden-Gymnastik\*
- Hatha Yoga - aktive Entspannung und Stressbewältigung
- Autogenes-Training - Entspannung für Körper und Geist
- Pilates
- Gesunde Ernährung "Eß dich fit"
- Aquafitness

- ' Pro Kurskonzept 200,- € netto und 50,- € netto Einweisungsgebühr pro Trainer inkl. eines Trainermanuals

## Sonstiges

- \*anerkannte Beckenboden-Fortbildung als eLearning (webinar und 3 Std. Praxis – Inhouse)
- Vielfältiges Fortbildungsangebot (4 Stunden Theorie und Praxis – Inhouse)
- diverse Vorträge („Motivationsvortrag“ für Kunden/Teilnehmer)

