



Zertifizierte Präventionskurse nach § 20 SGB V

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

- Fitness Ampel - das Ganzkörperkräftigungstraining
- Fitness Ampel - 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
- „Spring dich fit“ (auch mit JumpYone® und Trampolin)
- Nordic Walking
- CoreFitness (Großhanteln, Cross Fitness)



mit Zusatzausbildung

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

➤ ' Pro Kurskonzept **ab 200,- € netto und 50,- € netto pro Trainer inkl. eines Trainermanuals** (Inhouse-Präsenzeinweisung)

Sonstiges

- *anerkannte Beckenboden-Fortbildung als eLearning (webinar und 3 Std. Praxis – Inhouse)
- Vielfältiges Fortbildungsangebot (4 Stunden Theorie und Praxis – Inhouse)
- „Rundum-Sorglos-Paket“



Independent Workout
Yvonne Bechheim
Wendelsteinstraße 31
85435 Erding

Büro: 08122/9612096
Handy: 0151/12488775
Independent-workout@t-online.de
www.independent-workout.de