



Präventionskurs Frischluft Muckis

Für jedes Fitness-Level

Termin: **22.08. - 10.10.2024**, 15.08.2024 Schnupperstunde

Umfang: 8 Einheiten á 60 Minuten

Kosten: 120 €, eine Erstattung von bis zu 100% der Kursgebühr durch deine Krankenkasse möglich

Zeit: Donnerstag 18.00-19.00 Uhr

Ort: Wir treffen uns auf dem Parkplatz Glehner Sportplatz

Leitung: Muckis - Nina und Simon

Frischluf Muckis (§ 20a SGB V)“

Wir trainieren Outdoor mit einem bunten Mix aus Kraft- und Ausdauertraining. Durch den Einsatz deines eigenen Körpergewichts, aber auch mithilfe von Widerstandsbändern, Kettle Bells und Medizinbällen gestalten wir das Workout so, dass es abwechslungsreich, fordernd und auf dein individuelles Fitnesslevel abgestimmt ist. Und ja: solange es nicht gewittert oder stürmt, gehen wir raus, denn Training an der frischen Luft stärkt dein Immunsystem, fordert deinen inneren Schweinehund so richtig heraus und wirkt entspannend.

Dieser Kurs ist als Präventionskurs zertifiziert, d.h. du erhältst bis zu 100 % der Kursgebühr von deiner Krankenkasse rückerstattet, wenn du 7 der 8 Termine wahrnimmst. Wie hoch der Zuschuss deiner Krankenkasse ausfällt, ist individuell, aber Nachfragen lohnt sich in jedem Fall.

Klingt gut? Dann komm vorbei - wir freuen uns auf dich und deine Muckis - egal ob noch klein oder schon groß!

Anmeldung direkt hier:



Bei Fragen stehen wir euch gerne zur Verfügung – info@glehner-tv.de.