

FIT PRÄVENTIONSKURS FUNKTIONELLES TRAINING

**Bis zu 100%
kranken-
kassengefördert**



FIT

IN KIEL UND ALTENHOLZ

FIT-Kiel.de

Funktionelles Training

Das Ganzkörpertraining für mehr Fitness in deinem Alltag

Theorie und Praxis zum Thema **Funktionelles Training**. Für eine nachhaltige Optimierung der Körperhaltung, mehr Leistungsfähigkeit im Alltag, zur Prophylaxe von Sport- und Alltagsverletzungen und zum Ausgleich einseitiger Bewegungen.

Ziel ist es, die **eigene Fitness spürbar zu verbessern** und den Körper **ganzheitlich zu kräftigen und zu fördern**, damit dieser möglichst **langfristig beschwerdefrei** bleibt.

Dauer: 8 x 60 Minuten

Kosten: 170 € / Teilnehmer

*Je nach Krankenkasse bekommen die Versicherten **mindestens 75 € bis hin zur vollen Kursgebühr**, wenn sie an mind. 80 % der Kurstermine teilgenommen haben.*

Termine & Anmeldung unter:
FIT-Kiel.de/praevention

