



§20 KURS - HERZ- KREISLAUF TRAINING (10 Kurseinheiten)

Das Herz-Kreislauf-Training ist ein Präventionsangebot (§20), welches dabei hilft, die körperliche Fitness zu verbessern und gesundheitliche Risiken wie Bewegungsmangel, Übergewicht oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu reduzieren.

Mit einer Vielzahl abwechslungsreicher Übungen aus den Bereichen Ausdauer und Kraft stärkt der Kurs gezielt die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems, sowie die Muskulatur. Ergänzend dazu wird theoretisches Wissen vermittelt, das die Teilnehmer dabei unterstützt, ein gesundheitsförderndes Bewegungsverhalten langfristig in ihren Alltag zu integrieren.

Dieser Kurs bietet eine ideale Grundlage, um körperliche und gesundheitliche Ressourcen nachhaltig zu stärken.

INHALTE & ZIELSETZUNGEN

- Verbesserung der Herz-Kreislauf-Funktion und körperlichen Fitness im Rahmen eines zertifizierten Präventionskurses nach §20 SGB V
- Abwechslungsreiche Übungen zur Verbesserung von Ausdauer und Kraft
- Reduzierung gesundheitlicher Risiken durch Bewegungsmangel, Übergewicht und Herz-Kreislauf-Erkrankungen



ZEIT/ DAUER

45-60 Minuten

ANZAHL TEILNEHMER

Mind. 8 Teilnehmer

RAUM & VORAUSSETZUNGEN

> 20 m²

ZIELGRUPPE

Mitarbeiter, Azubis, Führungskräfte

PREIS

120,00 €/ Person (10 Einheiten)

* Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

** Alle Angebote werden nach den jeweils geltenden Corona Hygiene- und Sicherheitsregeln umgesetzt.