



FERDY'S GYM

PRÄVENTIONSKURSE 2022

ZERTIFIZIERT NACH §20 SGB V

BEZUSCHUSST DURCH ALLE GESETZLICHEN KRANKENKASSEN

PRÄVENTIONSKURSE

ZERTIFIZIERT NACH §20 SGB V



FERDY'S GYM

CARDIO FITNESS - GESUNDHEITSORIENTIERTES HERZ-KREISLAUFTRAINING

Cardio Fitness dient zur Prävention von bewegungsmangelbedingten Erkrankungen durch gesundheitsorientiertes Herz-Kreislauftraining. Im Kurs lernen Sie, wie Sie Ihr Herz-Kreislaufsystem durch gesundheitsorientierte Ausdaueraktivitäten richtig trainieren. Neben dem Ausdauertraining werden ebenso Beweglichkeit und die Entspannungsfähigkeit trainiert.

KOSTEN: 99,00 €

8 Einheiten à 60 Minuten

TAG	UHRZEIT	TERMINE		
DIENSTAG*	16:45 UHR	26.04.22	03.05.22	10.05.22
		17.05.22	24.05.22	31.05.22
		07.06.22	14.06.22	

*ÄNDERUNGEN VORBEHALTEN

PRÄVENTIONSKURSE

ZERTIFIZIERT NACH §20 SGB V



FERDY'S GYM

KRAFT-AKTIV - GESUNDHEITSORIENTIERTES KRAFTTRAINING

Kraft-Aktiv dient zur Prävention bewegungs-mangelbedingter Erkrankungen durch gesundheitsorientiertes Krafttraining. Der Kurs ist ein ganzheitliches Gesundheitssportprogramm mit dem Schwerpunkt auf einem gesundheitsorientierten Krafttraining. Neben dem Krafttraining werden ebenso das Herz-Kreislauf-System, Beweglichkeit und die Koordination trainiert.

KOSTEN: 99,00 €

8 Einheiten à 60 Minuten

TAG	UHRZEIT	TERMINE		
DONNERSTAG*	16:45 UHR	28.04.22	05.05.22	12.05.22
		19.05.22	02.06.22	09.06.22
		23.06.22	30.06.22	

*ÄNDERUNGEN VORBEHALTEN

PRÄVENTIONSKURSE

ZERTIFIZIERT NACH §20 SGB V



FERDY'S GYM

GESUNDER RÜCKEN - GESUNDHEITSBEWUSSTES RÜCKENTRAINING

Der Präventionskurs "Gesunder Rücken" hilft dir mit gezieltem Training deine Rückenmuskulatur aufzubauen. Das gezielte Training von Kraft, Koordination, Beweglichkeit und Ausdauer stärkt deinen Rücken und verbessert das Wohlbefinden. Du beugst somit Rückenbeschwerden vor oder linderst Rückenschmerzen erfolgreich.

KOSTEN: 99,00 €

8 Einheiten à 60 Minuten

TAG	UHRZEIT	TERMINE		
DIENSTAG*	16:45 UHR	25.10.22	08.11.22	15.11.22
		22.11.22	29.11.22	06.12.22
		13.12.22	20.12.22	

*ÄNDERUNGEN VORBEHALTEN

PRÄVENTIONSKURSE

ZERTIFIZIERT NACH §20 SGB V



FERDY'S GYM

FITNESS AMPEL - KRÄFTIGUNG FÜR DEN GANZEN KÖRPER

Der Präventionskurs Fitness-Ampel ist ein Fitnessprogramm für den gesamten Körper, welcher an Kraftgeräten mit unterstützenden Freiübungen stattfindet. Die Übungen aktivieren dein Herz-Kreislaufsystem, sorgen für die Kräftigung deiner Muskeln und erhöhen deine Beweglichkeit.

KOSTEN: 120,00 €

8 Einheiten à 60 Minuten

TAG	UHRZEIT	TERMINE		
DONNERSTAG*	16:45 UHR	18.08.22	25.08.22	01.09.22
		08.09.22	15.09.22	22.09.22
		29.09.22	06.10.22	

*ÄNDERUNGEN VORBEHALTEN

PRÄVENTIONSKURSE

ZERTIFIZIERT NACH §20 SGB V



FERDY'S GYM

JUMPING - SPRING DICH FIT!

Unser Präventionskurs Jumping beinhaltet Elemente aus Aerobic sowie Sprints. Während des Trainings werden Sprünge und Kombinationen aus der traditionellen Aerobic ausgeführt – allerdings im Zusammenspiel mit der Schwerkraft. Dadurch ist dieses Workout weitaus gelenkschonender als andere Sportarten. Doch nicht nur Kalorien werden hier verbrannt, die Rückenmuskulatur wird hierdurch ebenfalls gestärkt.

KOSTEN: 120,00 €

8 Einheiten à 60 Minuten

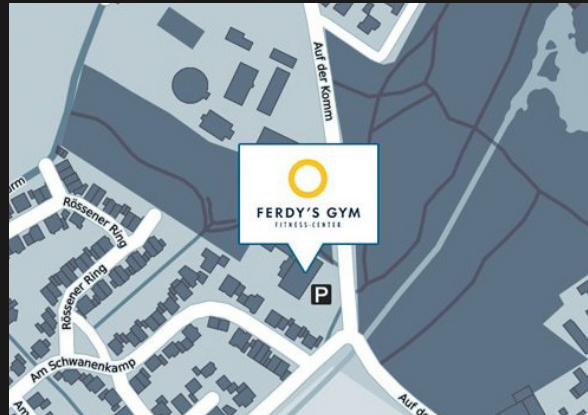
TAG	UHRZEIT	TERMINE		
DIENSTAG*	16:45 UHR	16.08.22	23.08.22	30.08.22
		06.09.22	13.09.22	20.09.22
		27.09.22	04.10.22	
MONTAG* & MITTWOCH*	20:15 UHR	02.11.22	07.11.22	09.11.22
		14.11.22	16.11.22	21.11.22
		23.11.22	28.11.22	

*ÄNDERUNGEN VORBEHALTEN

MEHR **INFORMATIONEN** FINDEN SIE UNTER

WWW.FERDYSGYM.DE/PRAEVENTION

ODER LASSEN SIE SICH
VOR ORT **BERATEN**



FERDY'S GYM AUF DER KOMM 18 52457 ALDENHOVEN 02464/5056

WWW.FERDYSGYM.DE