



FERDY'S GYM

PRÄVENTIONSKURSE 2024

ZERTIFIZIERT NACH §20 SGB V

BEZUSCHUSST DURCH ALLE GESETZLICHEN KRANKENKASSEN

PRÄVENTIONSKURSE

ZERTIFIZIERT NACH §20 SGB V



FERDY'S GYM

AOK - RÜCKENFIT DURCH KRÄFTIGUNG

Unser Rücken mit seinen Muskeln und Bändern wird im Alltag in der Regel viel zu wenig gefordert. Dabei ist eine kräftige sowie dehnfähige Muskulatur der beste Schutz gegen Rückenschmerzen. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihre Wirbelsäule mit ausgewählten Dehnungs- und Kräftigungsübungen mobilisieren, aber auch stabilisieren können. Diese Übungen können auch gut zu Hause weitergeführt werden.

KOSTEN: 99,00 €

8 Einheiten à 60 Minuten

TAG	UHRZEIT	TERMINE
DONNERSTAG	16:45 UHR	01.02.24 - 21.03.24 11.04.24 - 06.06.24 13.06.24 - 01.08.24 10.10.24 - 28.11.24

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
DIENSTAG	16:45 UHR	30.01.24 - 19.03.24 09.04.24 - 04.06.24 11.06.24 - 30.07.24 08.10.24 - 26.11.24

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
MONTAG*	18:00 UHR	29.01.24 - 25.03.24 08.04.24 - 03.06.24 10.06.24 - 29.07.24 07.10.24 - 25.11.24

PRÄVENTIONSKURSE

ZERTIFIZIERT NACH §20 SGB V



FERDY'S GYM

AOK - KRAFTAUSDAUERTRAINING IM FITNESSSTUDIO

Der Alltag fordert viel von uns. Mit regelmäßiger, moderater Bewegung wird daher der Wunsch vieler Menschen nach Entlastung und damit nach Entspannung erfüllt. Im Kurs lernen Sie selbstständig Übungen zum Kraftausdauertraining durchzuführen, sowohl zu Hause, als auch im Fitnessstudio. Das Kraftausdauertraining stärkt Ihr körperliches Wohlbefinden. Sorgen Sie damit langfristig für Ihre gute Gesundheit.

KOSTEN: 99,00 €

8 Einheiten à 45 Minuten

TAG	UHRZEIT	TERMINE
MONTAG	20:15 UHR	29.01.24 - 25.03.24 08.04.24 - 03.06.24 10.06.24 - 29.07.24 07.10.24 - 25.11.24

PRÄVENTIONSKURSE

ZERTIFIZIERT NACH §20 SGB V



FERDY'S GYM

AOK - OUTDOOR FITNESS: KRAFTTRAINING IM FREIEN

AOK - Outdoor Fitness ist ein ganzheitliches Training an der frischen Luft, mit dem Sie Ihre Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit gezielt verbessern können. Das Training umfasst unter anderem Kräftigungsübungen für den gesamten Körper - mit eigenem Körpergewicht, einem Partner und verschiedenen Hilfsmitteln.

KOSTEN: 99,00 €

8 Einheiten à 60 Minuten

TAG

UHRZEIT

TERMINE

MITTWOCH

18:00 UHR

10.04.24-05.06.24

12.06.24-31.07.24

04.09.24-31.10.24

PRÄVENTIONSKURSE

ZERTIFIZIERT NACH §20 SGB V



FERDY'S GYM

GESUNDER RÜCKEN

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
DONNERSTAG	16:45 UHR	01.02.24 - 21.03.24 11.04.24 - 06.06.24 13.06.24 - 01.08.24 10.10.24 - 28.11.24

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