



**FERDY'S GYM**

**PRÄVENTIONSKURSE 2025**

**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**

**DIENSTAGS**

**16:45 UHR**

**27.10.25 - 15.12.2025**

# 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
MITTWOCHS	16:45 UHR	05.03.25 - 23.04.25

# 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	13.01.25 - 10.03.25 01.09.25 - 15.12.25

# 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	14.01.25 - 04.03.25

# 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**

**MONTAG**

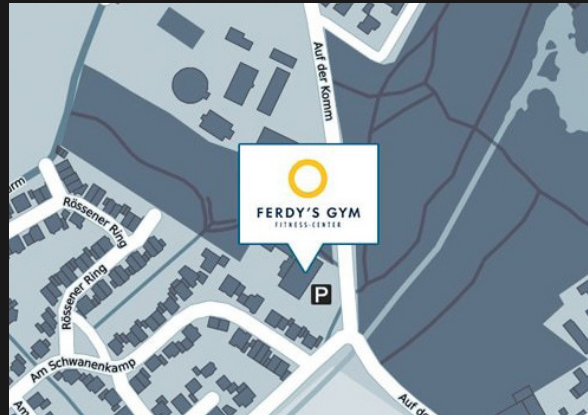
**18:00 UHR**

**26.05.25 - 21.07.25**

MEHR **INFORMATIONEN** FINDEN SIE UNTER

[WWW.FERDYSGYM.DE/PRAEVENTION](http://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](http://WWW.FERDYSGYM.DE)