

Kurs »Präventives Ausdauertraining Indoor«

Sie möchten sich gerne wieder
regelmäßig bewegen, suchen einen
(Wieder-) Einstieg und möchten Ihre
Ausdauerfähigkeit verbessern?

Dann ist dieses neue Gesundheitstraining für
das Herz-Kreislauf-System in Kursform
bestimmt das Richtige für Sie.



Frank Berlage,
Lauftrainer und
Übungsleiter mit
B-Lizenz –
Sport in der
Prävention
Herz-Kreislauf



BTV 1877
GESCHÄFTSSTELLE
HAMBURGER STR. 81,
28205 BREMEN,
INFO@BTV1877.DE
WWW.BTV1877.DE

Es erwartet Sie ein präventives Ausdauertraining in der Halle (Indoor) mit Gleichgesinnten.

Wir möchten

- Ihr körperliches Wohlbefinden und
- Ihre Ausdauerfähigkeit nachhaltig verbessern.

Sie erfahren mehr über

- die Zusammenhänge von Ausdauertraining und Gesundheit.

Sie erlernen und erfahren

- unterschiedliche Formen des Ausdauertrainings mit und ohne Hilfsmittel,
- Spaß und Freude an der Bewegung.

Hilfreiche Tipps für zu Hause erleichtern den Transfer in Ihren Alltag.

Der 12 wöchige Kurs trägt das Qualitätssiegel Sport pro Gesundheit und ist ein zertifizierter Präventionskurs gemäß § 20 SGB V.

Der Kurs wird von den Krankenkassen in der Regel zu 80% gefördert.

Leitung: Frank Berlage

Kursgebühr: 100,00 €

Kursstart:

Nach den Sommerferien 2019

12 Einheiten á 60 Minuten.

Zeit: Montags 19 - 20 Uhr

Ort: Turnhalle der Schule Stader Straße
Stader Str. 150, 28205 Bremen

Information und Anmeldung unter:

info@btv1877.de

