



## Kursplan Kleingruppentraining

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:30			Starke Gelenke		
09:30	Starke Mitte		Entspannung	Funktionelles Krafttraining	
10:30	Entspannung		Prävention §20	Starke Mitte	
17:30		Starke Mitte			
18:30		Prävention §20		Funktionelles Krafttraining	
19:30		Prävention §20		Entspannung	

Starke Mitte: Training der Rumpfmuskulatur für eine bessere Haltung und weniger Rückenbeschwerden

Starke Gelenke: Mobilität, Beweglichkeit, Koordination und Stärkung der gelenkumgebenden Muskulatur für weniger Schmerzen und mehr Stabilität

Funkt. Krafttraining: Kräftigung des ganzen Körpers für mehr Kraft (dadurch weniger Verschleiß) in alltäglichen Situationen

Entspannung: Mischung aus verschiedenen Entspannungsverfahren für mehr Gelassenheit und Ruhe im Alltag

Prävention: Präventionskurse nach § 20 SGB V, 10 Einheiten, Anmeldung zwingend erforderlich, Kursstart laut Aushang