

# Präventionskurse

Sommer/Herbst 2025

Dienstag  
18.00 – 19.00 Uhr  
Start: 23.09.25



Wirbelsäulen-  
training



Donnerstag  
19.00 – 20.00 Uhr  
Start: 07.08.25

Dienstag  
19.15 – 20.15 Uhr  
Start: 12.08.25

Funktionelles  
Ganzkörper-  
training



Donnerstag  
17.45 – 18.45 Uhr  
Start: 07.08.25  
(als Zirkeltraining)

*Anmeldung  
ab sofort  
möglich!*

*-nur Warteliste-*

Fragen beantworten wir gerne!  
[kurse@koerperkonzept.de](mailto:kurse@koerperkonzept.de)  
06403-9797842  
Neue Mitte 8, 35415 Pohlheim



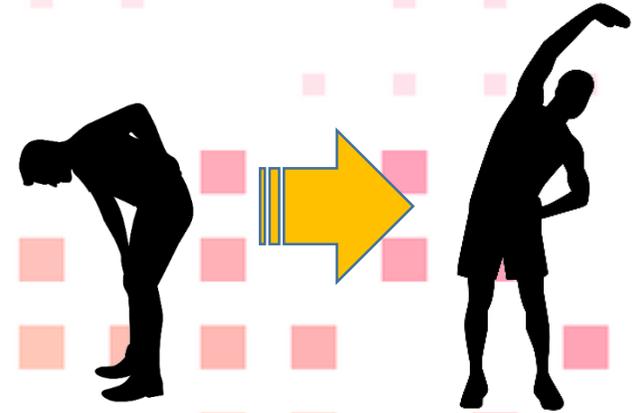
§20

Alle Kurse können bei ausreichender Teilnahme von der gesetzlichen Krankenkasse bezuschusst werden.

# Das sind unsere Kurse

## Wirbelsäulentraining

Klare Empfehlung für alle, die Probleme mit dem Rücken haben! Hier wird gekräftigt, gedehnt und mobilisiert – alles mit dem Ziel, dass jeder selbst aktiv daran arbeiten kann seine Haltung zu verbessern.



## Funktionelles Ganzkörpertraining

Hier kommt Ihr auf Eure Kosten! Die Trainingseinheiten beinhalten für jede Körperpartie etwas. Trainiert wird mit und ohne Kleingeräte in unterschiedlichen Intensitätsgraden, so dass auch mal ein Tropfen Schweiß fließen kann.

**Donnerstag = Zirkeltraining:** ausgewählte funktionelle Übungen werden als Zirkel aufgebaut und Station für Station abgearbeitet.



### Wie funktioniert die Anmeldung?

- Anmeldeformular mitnehmen oder auf der Homepage runterladen
- Anmeldeformular ausfüllen und abgeben oder per Mail an:  
[kurse@koerperkonzept.de](mailto:kurse@koerperkonzept.de)
- die Plätze werden nach Eingang der AnmeldeFORMULARE vergeben!

