

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

06403-9797842

Neue Mitte 8, 35415 Pohlheim

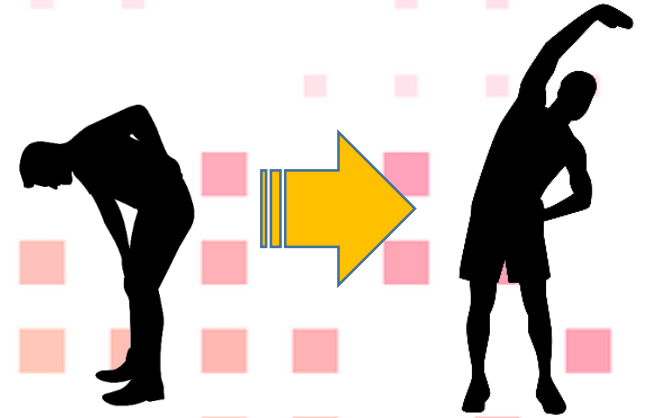


Alle Kurse können bei ausreichender
§20 Teilnahme von der gesetzlichen
Krankenkasse bezuschusst werden.

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
- die Plätze werden nach Eingang der AnmeldeFORMULARE vergeben!

