



MATHIAS WENGERT

INBESTFORM
Gesundheitsmanagement



INBESTFORM
BALANCE & KRAFTTRAINING
FÜR SENIOREN

GLEICHGEWICHT,
KRAFT & STURZPRÄVENTION -
IM ALTER INBESTFORM.

IM ALTER INBESTFORM - BALANCE- & KRAFTTRAINING FÜR SENIOREN.

1. FÜR WEN IST DER KURS GEEIGNET?

Dieser Kurs ist für alle, die aktiv etwas für ihre körperliche Leistungsfähigkeit und Mobilität im Alter tun möchten. Bewegung und das Training unserer Muskulatur halten gesund und aktiv. Ausreichende Muskelkraft und ein gutes körperliches Balancegefühl geben Sicherheit und erhalten die Selbstständigkeit. Sie lernen Übungen kennen, die Sie auch zu Hause durchführen und so Ihre Fitness stabilisieren können.

2. WO UND WANN FINDET DER KURS STATT?

Mit max. 12 Teilnehmern wird im Kursraum der „Aktiven Senioren e.V.“ in 74321 Bietigheim-Bissingen
Dienstags 9:00-10:00 & 10:30-11:30 Uhr.

Beginn der 10er Blöcke jeweils nach den Weihnachts-, Oster- und Sommerferien. In den Ferien bei Interesse Zusatztermine.
Teilnahme nur nach Anmeldung und Bestätigung.

3. WIEVIEL KOSTET ES UND WO KANN MAN SICH ANMELDEN?

Der Kurs ist nach §20 als Präventionskurs zertifiziert, so dass er nach den jeweiligen Konditionen von der gesetzlichen Krankenkasse bezuschusst werden kann.

Kosten:

Präventionskurs 10x60 min 99,- Euro (inkl. MwSt.)

Anmeldeformular anfordern unter:

fon 07142 - 918 48 03

email info@inbestform.de

Kursleitung:

Mathias Wengert

Sportwissenschaftler und Ausbilder,
Kursleiter Balance- & Krafttraining nach dem Ulmer Modell

Mathias Wengert

INBESTFORM® - Gesundheitsmanagement

Pleidelsheimerstr.11

D-74321 Bietigheim-Bissingen

fon +49 (0)7142 - 91 84 803

mobil +49 (0)160 - 18 58 288

email info@inbestform.de

WWW.INBESTFORM.DE