



<https://biz.li/4v4o>

PRÄVENTIONSKURS "FIT UND GESUND" STARTET AM 15. APRIL 2025

Veröffentlicht am 22.02.2025 um 13:54 von Redaktion AltkreisBlitz

Der Sportverein "Aktiv in Bewegung" lädt alle Interessierten zu einem neuen Gesundheitskurs ein. Ab dem 15. April 2025 beginnt in den Räumen der Sportinsel in Isernhagen K.B. der Präventionskurs "Fit und Gesund". Das Angebot richtet sich nicht nur an Vereinsmitglieder, sondern steht allen offen. Da der Kurs als Präventionsmaßnahme nach § 20 SGB V zertifiziert ist, werden die Teilnahmegebühren von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst, sodass auch Nicht-Mitglieder von vergünstigten Konditionen profitieren. Unter der Leitung der zertifizierten Gesundheitstrainerin Anna Zekri erwartet die Teilnehmer ein abwechslungsreiches 60-minütiges Programm, das verschiedene Gesundheitsbereiche gezielt anspricht. Das moderat angelegte Ausdauertraining stärkt das Herz-Kreislauf-System und verbessert langfristig die körperliche Leistungsfähigkeit. Ergänzend dazu sorgen funktionelle Kräftigungsübungen für eine stabile Muskulatur und eine verbesserte Körperhaltung. Koordinations- und Beweglichkeitsübungen fördern das Gleichgewicht und erleichtern alltägliche Bewegungsabläufe, wodurch das Risiko für Verletzungen verringert wird. Abgerundet wird jede Einheit mit verschiedenen Entspannungstechniken, darunter gezielte Atemübungen, die helfen, Stress abzubauen und das innere Gleichgewicht zu stärken. Die Teilnahme am Kurs ist für Vereinsmitglieder kostenlos. Nicht-Mitglieder zahlen eine Gebühr von 120 Euro, die dank eines üblichen Krankenkassenzuschusses in Höhe von etwa 80 Euro nach Abschluss des Kurses erheblich reduziert wird. Insgesamt umfasst das Programm 12 Einheiten und endet am 1. Juli 2025. Da die Teilnehmerzahl auf 15 Personen begrenzt ist, empfiehlt sich eine frühzeitige Anmeldung. Mit "Fit und Gesund" setzt der Sportverein "Aktiv in Bewegung" auf ein ganzheitliches Trainingskonzept, das nicht nur die körperliche, sondern auch die mentale Gesundheit in den Fokus stellt. Wer aktiv etwas für sein Wohlbefinden tun möchte, findet hier die perfekte Gelegenheit dazu. Anmeldungen und weitere Informationen sind unter der Telefonnummer 01575/8878399 oder per Mail an info@aktiv-in-hannover.de erhältlich.