



# Neuer Präventionskurs „Funktional Trainieren“

## Was ist das?

- Funktional trainieren und Kraft aufbauen kombiniert verschiedene Bewegungen zu komplexen Übungen des Alltags, sodass gleichzeitig mehrere Muskelgruppen angesprochen werden.
- Trainiert wird mit eigenem Körpergewicht und diversen Kleingeräten.
- Dieses Ganzkörpertraining ist sowohl für Mann als auch Frau geeignet, um Bewegungen zu erlernen, eine Athletik zu erreichen und um die eigene Ausdauer zu verbessern.
- Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt für Erwachsene eine Minimalbeanspruchung von 2,5 Stunden pro Woche bei moderater Intensität.

## Zielgruppe:

- Der Kurs richtet sich an Menschen mit Bewegungsmangel, Bewegungseinsteiger und -wiedereinsteiger, jeweils ohne behandlungsbedürftige Erkrankungen des Bewegungsapparats.

## Ziel:

- Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheitssportliche Aktivität
- Erzielung von Gesundheits-, Verhaltens- und Verhältniswirkungen

## Kosten

- 120 €
- Wird bei regelmäßiger Teilnahme (mindestens 80 % der Kursstunden) von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst

## Wann und Wo?

- Start wäre der 14.07.2025 immer montags um 18:00 Uhr bei der SKH Muschenheim

**Um verbindliche vorherige Anmeldung wird gebeten:**

**Cara Lisa Junk: 0175-2312688**