

CardioFit

Ihre Trainerin: Bettina Weinmann

Herz-Kreislauf-Training zur Förderung der Ausdauer und Leistungsfähigkeit. Präventiv aktiv sein gegen Abgeschlagenheit und Antriebslosigkeit.

CardioFit

Walking, Nordic Walking, XCO Walking, IDOGO Walking
Max. 15 Teilnehmer
8-12 Kurstage je 1 Stunde

TSV Münchingen

Entspannungs- und Stressmanagement
Ausgeglichenheit und Lebensqualität
Kraft und Stärke

Das Team

Bettina Weinmann, Physiotrainerin
Michael Koch, Sporttherapeut
Susanne Dede, Dipl. Oecotrophologin

Anmeldungen sind erforderlich.

Kursgebühren werden vom Teilnehmer getragen und teilweise von der Krankenkasse erstattet.

Es werden Teilnahmebescheinigungen ausgestellt.

Kurszeit ist Freizeit.

Mindestteilnehmerzahl ist 8..

Anmeldung und Info's unter
GesundheitsSport@tsv-muenchingen.de
Bettina Weinmann 07150/959797



Work Life Balance

Ein-Präventiv-Mix
der Betrieblichen
Gesundheitsförderung

Bewusst und GesundFit
CardioFit
RückenFit
Life BalanceFit



RückenFit

Ihre TrainerInnen: Bettina Weinmann,
Michael Koch

Muskelaufbau für einen starken Rücken.
Training bei eingeschränkter Beweglichkeit
oder Schmerzen.
Mit (Muskel-)Kraft aktiv Beschwerden
vorbeugen oder lindern.

Aktives RückenFit

Ohne Beschwerden
Max. 15 Teilnehmer
8-12 Kurstage je 1 Stunde

Aktives RückenFit

Mit oft wiederkehrenden Beschwerden
Max. 15 Teilnehmer
8-12 Kurstage je 1 Stunde

Bewusst und GesundFit

Ihre Beraterin: Susanne Dede

Küchenpraxiskurse mit Präventivcharakter.

Pausensnacks

Leicht und unkompliziert
Vortrag und Küchenpraxis mit Lebensmittelumlage
Max. 15 Teilnehmer
1 Kurstag je 3,5 Stunden

Fettstoffwechsel

Einfluss von Ernährung und Sport
Vortrag und Küchenpraxis mit Lebensmittelumlage
Max. 15 Teilnehmer
1 Kurstag 3,5 Stunden

Körpergewicht

Wie halten oder verändern
Vortrag und Küchenpraxis mit Lebensmittelumlage
Max. 15 Teilnehmer
1 Kurstag 3,5 Stunden

Bewusst und GesundFit

Aktives Abnehmen

Gewichtsreduktion durch Ernährungsumstellung
(und mehr Bewegung?). Ernährungsbewusst den
eigenen Weg zum ausgewogenen Genuss finden.
Gleichzeitige Teilnahme am CardioFit wird
empfohlen.
Max. 15 Teilnehmer
8-12 Kurstage je 1 Stunde

Life BalanceFit

Ihre Trainerin: Bettina Weinmann

Stressmanagement

Bewusstes Wahrnehmen,
Bewegen, Loslassen,
Entspannen.
Max. 15 Teilnehmer
8-12 Kurstage je 1 Stunde

