



Sport-Club 1962 Niederstadtfeld

---



**Gesundheitskurse in Kooperation mit der AOK**

### **AOK- Functional Training – Funktionelle Ganzkörperkräftigung**

Nicht nur aktive Sportler sollten gezielt etwas für die Stabilität und Belastbarkeit des ganzen Körpers tun. AOK - Functional Training ist die perfekte Methode, um richtig fit zu werden. Nur so können wir den Alltag mit Wohlbefinden und Spaß meistern. Übungen mit dem eigenen Körpergewicht oder Hilfsmitteln wie Bändern, Hanteln oder Stangen und in entsprechender persönlicher Intensität durchgeführt erreichen Sie ein höchst effektives Kraft- und Ausdauertraining. Unser Functional Training ist für alle, die beweglicher und gesünder werden wollen!

Der Kurs ist ZPP zertifiziert und wird von den Krankenkassen erstattet. AOK-Versicherte müssen nicht in Vorleistung treten. Die Krankenkassen erstatten zwei Kurse im Jahr.

Zeitraum:	14.03. – 02.05.2023
Tag/Uhrzeit:	dienstags, 19.15 – 20.15 Uhr
Dauer:	<b>8 Abende a 60 Minuten</b>
Kursleitung:	Winfried Schäfer (Sportlehrer, ZPP-Zertifiziert)
Ort:	Niederstadtfeld (Bürgerhaus) Hauptstraße 18, 54570 Niederstadtfeld
Kursgebühr:	<b>80.- Euro</b>
Anbieter:	<b>SC 1962 Niederstadtfeld e.V.</b>
Anmeldung:	<a href="http://www.aok.de/pk/gesundheitskurse">www.aok.de/pk/gesundheitskurse</a>
Kurs-Nr.	<b>51133130</b>



**Bei Fragen einfach melden:**

SC 1962 Niederstadtfeld e.V. Winfried Schäfer 0160 1821612 Email: [stk.reisen@t-online.de](mailto:stk.reisen@t-online.de)