



Sport-Club 1962 Niederstadtfeld



Gesundheitskurse in Kooperation mit der AOK

AOK- FaszienFit – Mit faszientraining zu mehr Beweglichkeit

Faszien rücken immer mehr in den Fokus, wenn es um Gesundheit und Wohlbefinden geht. Ihr netzartiges Bindegewebe umschließt jeden Muskel und jedes Organ. Halten Sie Ihr Faszien system elastisch und lernen Sie gezielte Übungen und spezielle Massagetechniken kennen. Der Kurs löst Blockaden und verbessert Ihre Wahrnehmung, Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit.

Bitte bringen Sie Trainingskleidung, zwei Handtücher, eine Gymnastikmatte und zwei Lacrossbälle zur Trainingsstunde mit.

Es handelt sich um einen ZPP zertifizierten Kurs der durch die Krankenkassen erstattet werden kann. Die Teilnehmer erhalten nach Kursende eine Teilnehmerbescheinigung mit der Kurs-ID zur Vorlage bei Ihrer Krankenkasse. AOK-Versicherte müssen nicht in Vorleistung treten. Insgesamt werden zwei Kurse im Jahr durch die Krankenkassen erstattet.

Zeitraum:	02.01. – 19.03.2024
Tag/Uhrzeit:	dienstags, 18.00 – 19.00 Uhr
Dauer:	10 Abende a 60 Minuten
Kursleitung:	Winfried Schäfer (Sportlehrer, ZPP-Zertifiziert)
Ort:	Niederstadtfeld (Bürgerhaus) Hauptstraße 18, 54570 Niederstadtfeld
Kursgebühr:	90.- Euro
Anbieter:	SC 1962 Niederstadtfeld e.V.
Anmeldung: Kurs-Nr.	www.aok.de/pk/gesundheitskurse 51140154



Bei Fragen einfach melden:

SC 1962 Niederstadtfeld e.V. Winfried Schäfer 0160 1821612 Email: stk.reisen@t-online.de