



## BODYfitness

„Kräftigende WS-Gymnastik oder TK-Rücken-FIT“  
 Primärer Präventionskurs von der Krankenkasse bezuschusst



Die BODYfitness ist ein Trainingsprogramm, in dem folgende motorische Grundfähigkeiten trainiert werden: Ausdauer (ca.10-15 Min. als Warm-up) Kraft, Beweglichkeit und Koordination mit dem Schwerpunkt Gleichgewicht. Mit diversen Zusatzgeräten (z. B. kleine und große Bälle, Oszillationsstäbe, Hanteln, Pilates-Rollen, Circles, Aero-Steps, Jumper, Pads, Steps, Blackrolle, Blackball, etc.) wird der gesamte Körper stabilisiert, die Muskulatur gekräftigt und gezielt gedehnt. Haltungsschwächen oder altersspezifische Erkrankungen wie z. B. Arthrose, können u. a. mit dem integrierten sensorischen und faszialen Training vermieden werden.

- Kursdauer: 60 Minuten
- Treffpunkt: Balancepunkt
- Leitung: Violetta Schuba mit Balancepunkt-Team
- Teilnehmerzahl: maximal 12 Personen (Kurs kommt ab acht Personen zustande)
- Die Anmeldefrist zum Kurs endet 3 Tage vor Kursbeginn.
- Das Verfahren „Kräftigende Wirbelsäulengymnastik“ wird dem 2. Präventionsprinzip „**Vorbeugung und Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken durch geeignete verhaltens- und gesundheitsorientierte Bewegungsprogramme**“ zugeordnet. **Primäre Präventionskurse werden von Ihrer Krankenkasse bezuschusst.** Fragen Sie bitte bei Ihrer Krankenkasse nach.

