

# **FIT PRÄVENTIONSKURS FUNKTIONELLES TRAINING**

**Bis zu 100%  
kranken-  
kassengefördert**



**FIT**

**IN KIEL UND ALTENHOLZ**

**FIT-Kiel.de**

# Funktionelles Training

## Das Ganzkörpertraining für mehr Fitness in deinem Alltag

Theorie und Praxis zum Thema **Funktionelles Training**. Für eine nachhaltige Optimierung der Körperhaltung, mehr Leistungsfähigkeit im Alltag, zur Prophylaxe von Sport- und Alltagsverletzungen und zum Ausgleich einseitiger Bewegungen.

**Ziel** ist es, die **eigene Fitness spürbar zu verbessern** und den Körper **ganzheitlich zu kräftigen und zu fördern**, damit dieser möglichst **langfristig beschwerdefrei** bleibt.

**Dauer: 8 x 60 Minuten**

**Kosten: 170 € / Teilnehmer**

*Je nach Krankenkasse bekommen die Versicherten **mindestens 75 € bis hin zur vollen Kursgebühr**, wenn sie an mind. 80 % der Kurstermine teilgenommen haben.*

**Termine & Anmeldung unter:**  
***FIT-Kiel.de/praevention***

