

„KRAFTTRAINING AN GERÄTEN - FUNKTIONELLES ZIRKELTRAINING

Das gezielte Krafttraining an Geräten fördert Ihre allgemeine Fitness, Ausdauer und verbessert Ihre Kraft. Wir erstellen für Sie ein individuelles Trainingsprogramm. Sie trainieren in einer kleinen Gruppe und werden von einem erfahrenen Therapeuten angeleitet.

Für das Training stehen Ihnen modernste Geräte der Firma milon und Ergofit zur Verfügung. Dieser Zirkel ist speziell auf die Anforderungen älterer Menschen abgestimmt, Sie können an allen Geräten bequem ein- und aussteigen. Die Geräte stellen sich quasi „auf Knopfdruck“ auf Sie ein und lassen sich dadurch leicht bedienen.

Sie trainieren einfach, sehr effizient und sicher. Bei diesem Zirkeltraining üben Sie an verschiedenen Geräten und können einen oder auch mehrere Rundgänge machen.

Sie verbessern Ihre Kraft, Ausdauer und Koordinationsfähigkeit – und erhalten Ihre Mobilität und Selbständigkeit bis ins hohe Alter.

Maximale Teilnehmerzahl: 8

Montag-Freitag, jeweils 16:00 bis 17:00 Uhr

AGAPLESION BETHESDA ULM, Kraftraum

12 Termine á 60 Minuten

110,- Euro (keine Mitgliedschaft erforderlich)

(lizenziertes Kurs nach §20, wird ggf. von Ihrer Krankenkasse mit einem Zuschuss unterstützt)

Wir empfehlen Ihnen eine vorherige Rücksprache mit Ihrem Arzt.