

AOK bleibgesund-Kurse in der Physio-Lounge

Exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden ab September

Kraftausdauertraining im Fitnessstudio [am Total-Gym]

Ganz nach unserem Motto „Immer am Ball bleiben“ sorgt das Kraftausdauertraining für langfristige Gesundheit und Wohlbefinden. Besuchen Sie unseren neuen Fitnesskurs „Kraftausdauertraining im Fitnessstudio“.

Start:

Mo, 07.09.2020
10:00 - 11:00 Uhr
[6 Einheiten]

Functional Training

Functional Training ist kluges Muskeltraining und bringt richtig Stabilität in den Körper. Der Trend ist, wieder unabhängig von Geräten mit dem eigenen Körpergewicht effektiv zu trainieren. Auch im Alltag finden sich viele Gelegenheiten und Möglichkeiten zum Training. Lernen Sie Ihren Körper auf eine neue Weise kennen! Zusätzlich ist der Spaß in der Gruppe garantiert.

Start:

Do, 10.09.2020
16:30 - 17:30 Uhr
[8 Einheiten]

Sanftes Rückentraining

Unser "Sanftes Rückentraining" zeigt Ihnen, wie Sie Rückenschmerzen gezielt vorbeugen und Ihr Wohlbefinden spürbar verbessern können. In Verbindung mit wichtigen Informationen zum Thema "Rücken" werden insbesondere gezielte Übungen zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur sowie zur Entspannung und Stressbewältigung gezeigt

Start:

Do, 24.09.2020
17:30 - 19:00 Uhr
[10 Einheiten]

Anmeldungen bitte direkt über die AOK:

Online: aok.de/nw/kurse

Telefon: 0800 265 5000