



Prevention First – 13 Wochen Spaß an der Bewegung für den Rücken und das Herz-Kreislaufsystem.

Ein Bestandteil der Betrieblichen Gesundheitsförderung

- 12x Gruppenkurs „Rückentraining mit Herz“.
- 12x individuelles, gerätegestütztes Training.
- 2 Theorieeinheiten zu den Themen Bewegung im Alltag

Ziele des Präventionprogramms:

- Verbesserung der Mobilität und Stabilität.
- Verbesserung des Herz-Kreislaufsystems.
- Förderung der Gesundheitskompetenz.
- Vorbeugung von Muskel- und Skeletterkrankungen.
- Erhöhung der Leistungsfähigkeit.

Evaluiert vom Institut für Sportwissenschaften der Universität Stuttgart.

Kosten für den Arbeitgeber:
pro Teilnehmer 116,- Euro (zuzügl. MwSt.)

Kosten für den Teilnehmer:
pro Teilnehmer 144,- Euro (inkl. MwSt.)

Start-Termine 2019:
21. Januar • 16. September