1. **Kurs: Bewegung und Haltungssport**

**Sanftes Rückenfitness – Wellness workout, dient der Muskelbildung und Stabilisierung der Wirbelsäule. Trainiert das Körpergleichgewicht (Sturzprophylaxe).**

**10 Stunden**

1. **Kurs: Herz- Kreislaufsport**

**Nordic Walking – der leichte Einstieg in ein bewegtes Leben – trainiert besonders das Herz- Kreislaufsystem und die Skelettmuskulatur.**

**10 Stunden**

1. **Kurs: Entspannung**

**Muskelrelaxation nach Jacobsen trainiert die Psyche und Muskeln gleichermaßen – hilft Schmerzen zu lindern, zu beseitigen.**

**12 Stunden**

**Gesundheits - Kursprogramme**

# Sport in der Prävention :