

René Rohac - Freier Trainer
Klosterbergweg 18
01877 Schmölln
E-Mail: rene.rohac@t-online.de
Tel.: 03594-700885
Mobil: 01702938003



Neu in Schmölln: Präventionskurs "Koordinationstraining- den Körper für den Alltag gesund erhalten"

Der Kurs „Koordinationstraining - den Körper für den Alltag gesund erhalten“ verbessert durch gezielte Übungen die motorischen Leistungsvoraussetzungen, insbesondere die koordinativen Fähigkeiten. Ein gezieltes koordinatives Training ist bis ins hohe Alter sinnvoll. Auch die die Leistungsfähigkeit des Gehirns erhöht sich mit der Verbesserung der motorischen Leistungsfähigkeiten.

Krankenversicherte Erwachsene, also im Alter von 18 bis 80, bekommen einen Großteil der Gebühren (je nach Krankenkasse) im Rahmen der jeweils gültigen Satzungsregelung anteilig erstattet. Ein Kurs ist auf einen Zeitraum von 10 Wochen mit einem einmaligen wöchentlichen Trainingsumfang von 60 min. ausgelegt.

vom 10.09.2024 bis 26.11.2024
jeweils dienstags 18.30 bis 19.30 Uhr

GEHIRN IN

Bewegung

**Ort: Turnhalle in Schmölln
Dorfstraße 60**

Um Voranmeldungen per E-Mail (rene.rohac@t-online.de) oder per Telefon (03594-700885) wird gebeten.

gez. René Rohac
Zertifizierter freier Trainer/Kursleiter

Weitere Informationen auch unter: www.gehirn-in-bewegung.de