

Präventives Beweglichkeitstraining

Unser Kurs "Präventives Beweglichkeitstraining" richtet sich an alle, die ihre Gelenke, Muskeln und den gesamten Bewegungsapparat langfristig gesund erhalten möchten. Mit gezielten Übungen zur Förderung der Flexibilität, Mobilität und Körperhaltung beugen wir Verspannungen und Verletzungen vor.

Durch sanfte Dehnungen und dynamische Bewegungsfolgen wird die Beweglichkeit der wichtigsten Gelenke verbessert und die Muskulatur gezielt gekräftigt. Der Kurs ist ideal für Menschen, die ihre körperliche Fitness steigern und den Alltag mit mehr Leichtigkeit und weniger Schmerzen genießen möchten.

Übungsleiter: Sporttherapeuten-Team MeTraVit

Treffpunkt: Gymnastikhalle 1

Anmeldung: Empfang MeTraVit

und kursverwaltung@bad-sebastiansweiler.de

Preis: 80,00€

Kursbeginn: 10.11.25/12.1.26 (8 Einheiten à 45min)

Wann: Montag, 16Uhr

Da es sich um ein Präventionskurs nach §20 SGB V handelt, werden die Kursgebühren anteilmäßig von der Krankenkasse zurückerstattet.

Bei weiteren Fragen bitte unter kursverwaltung@bad-sebastiansweiler.de melden

Übungsleiter: Rehasport-Team MeTraVit

Anmeldung: Empfang MeTraVit

Wann: Freitag 12:00-12:45Uhr (Gymnastikhalle 1)

Bei weiteren Fragen unter kursverwaltung@bad-sebastiansweiler.de melden.

Bad Sebastiansweiler GmbH

MeTraVit

Hechinger Straße 26

72116 Mössingen