

Kursbeschreibung Basisprogramm

Präventives Muskeltraining

Inhalt des Kurses:

Das präventive Muskeltraining soll helfen, Überlastungen, Schmerzzustände, Verletzungen und Krankheiten mithilfe sportlichen Trainings vorzubeugen und/oder zu überwinden. Kraft, Koordination und Kondition werden gesteigert sowie die Körperwahrnehmung verbessert.

In einigen wenigen Trainingseinheiten erlernen Sie die für Sie relevanten Übungen für Ihr selbständiges Training im Anschluß. Nach angemessener Zeit können Sie gerne Ihre Übungen bei uns wieder evaluieren lassen.

Termine:	Mi. 04.04.2018 - 26.09.2018
Uhrzeit:	19:00 - 20:00 Uhr
Einheiten:	26
Kursleiter/in **::	Veronika Reith
Teilnehmeranzahl:	nach Kapazität
Kosten:	Entrichtung Jahresgebühr erforderlich
Zielgruppe:	Einsteiger & Fortgeschrittene
Raum/Ort:	Kraftraum
Anmeldung:	Die schriftliche Anmeldung zur Nutzung der Sport- und Freizeitanlage ist erforderlich. Das Anmeldeformular finden Sie unter dem Menüpunkt "Anmeldung" auf: www.siemens.com/sportundgesundheit/erlangen Bitte senden Sie das Anmeldeformular an: sportzentrum.hr@siemens.com

** Aufgrund interner Änderungen kann es zu kurzfristigen Trainerwechseln kommen.

Kursbeschreibung Basisprogramm

Präventives Muskeltraining

Inhalt des Kurses:

Das präventive Muskeltraining soll helfen, Überlastungen, Schmerzzustände, Verletzungen und Krankheiten mithilfe sportlichen Trainings vorzubeugen und/oder zu überwinden. Kraft, Koordination und Kondition werden gesteigert sowie die Körperwahrnehmung verbessert.

In einigen wenigen Trainingseinheiten erlernen Sie die für Sie relevanten Übungen für Ihr selbständiges Training im Anschluß. Nach angemessener Zeit können Sie gerne Ihre Übungen bei uns wieder evaluieren lassen.

Termine:	Do. 05.04.2018 - 27.09.2018
Uhrzeit:	19:00 - 20:00 Uhr
Einheiten:	24
Kursleiter/in **::	Michael Hettchen
Teilnehmeranzahl:	nach Kapazität
Kosten:	Entrichtung Jahresgebühr erforderlich
Zielgruppe:	Einsteiger & Fortgeschrittene
Raum/Ort:	Kraftraum
Anmeldung:	Die schriftliche Anmeldung zur Nutzung der Sport- und Freizeitanlage ist erforderlich. Das Anmeldeformular finden Sie unter dem Menüpunkt "Anmeldung" auf: www.siemens.com/sportundgesundheit/erlangen Bitte senden Sie das Anmeldeformular an: sportzentrum.hr@siemens.com

** Aufgrund interner Änderungen kann es zu kurzfristigen Trainerwechseln kommen.

Kursbeschreibung Basisprogramm

Präventives Muskeltraining

Inhalt des Kurses:

Das präventive Muskeltraining soll helfen, Überlastungen, Schmerzzustände, Verletzungen und Krankheiten mithilfe sportlichen Trainings vorzubeugen und/oder zu überwinden. Kraft, Koordination und Kondition werden gesteigert sowie die Körperwahrnehmung verbessert.

In einigen wenigen Trainingseinheiten erlernen Sie die für Sie relevanten Übungen für Ihr selbständiges Training im Anschluß. Nach angemessener Zeit können Sie gerne Ihre Übungen bei uns wieder evaluieren lassen.

Termine:	Mo. 09.04.2018 - 24.09.2018
Uhrzeit:	18:00 - 19:30 Uhr
Einheiten:	24
Kursleiter/in **::	Jan Safr
Teilnehmeranzahl:	nach Kapazität
Kosten:	Entrichtung Jahresgebühr erforderlich
Zielgruppe:	Einsteiger & Fortgeschrittene
Raum/Ort:	Kraftraum
Anmeldung:	Die schriftliche Anmeldung zur Nutzung der Sport- und Freizeitanlage ist erforderlich. Das Anmeldeformular finden Sie unter dem Menüpunkt "Anmeldung" auf: www.siemens.com/sportundgesundheit/erlangen Bitte senden Sie das Anmeldeformular an: sportzentrum.hr@siemens.com

** Aufgrund interner Änderungen kann es zu kurzfristigen Trainerwechseln kommen.