

Wussten Sie, dass ein
regelmäßiges Kraft- und
Ausdauertraining...

*... eine positive Wirkung auf Ihren
Blutdruck und Ihren Gesamtcholesterin hat
und somit Herz-Kreislauf-Erkrankungen
entgegen wirkt?*

*... den Auswirkungen von
Osteoporose entgegen wirkt, da es die
Knochenstruktur stärkt u. vor dem Verlust
der Knochenmasse schützt?*

*... Ihre Muskelmasse erhöht und Ihre
Fettmasse senkt und dadurch als
wirksame Maßnahme gegen Diabetes
Typ 2 angesehen wird?*

*... einen positiven Einfluss auf die
Wahrnehmung des eigenen Körpers, die
Ausschüttung von Glückshormonen und
den Abbau von körperlichem und
mentalem Stress hat und somit für ein
besseres Wohlbefinden sorgt?*



MEDIKUS
...gesund bewegen!

Ringstraße 1-5 66869 Kusel

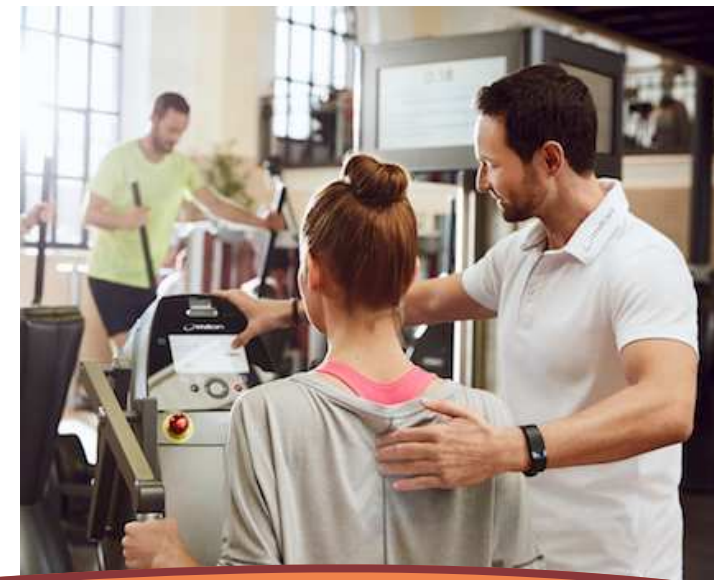
Tel.: 06381/4250225

info@medi-kus.de

www.medi-kus.de

MEDIKUS
...gesund bewegen!

PRÄVENTIONSKURS
KRAFTAUSDAUER
ZIRKELTRAINING
MILON





PRÄVENTIONSKURS

nach §20 SGB V

Hol Dir den Mix aus freien Übungen und einem Kraftausdauertraining an hocheffizienten Trainingsgeräten im MILON-ZIRKEL.

In nur 4 Wochen

- ✓ mehr Kraft
- ✓ mehr Ausdauer
- ✓ mehr Lebensqualität

Du willst teilnehmen? Prima.
Bitte beachte folgenden Ablauf:

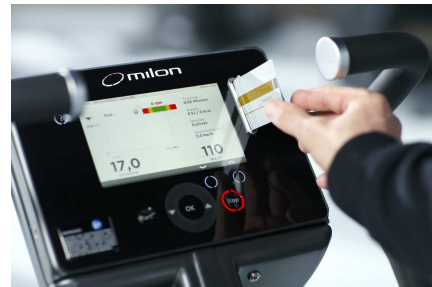
Melde Dich im Studio an.


Vereinbare vorab einen Termin für die Anamnese & Geräteeinstellung.

Komm zu den Terminen in Sportbekleidung und bringe ein Handtuch mit. Gerne kannst Du die Umkleide und Dusche benutzen.

Versuche die Termine einzuhalten. Eine Teilnahme von 80% ist erforderlich um den Zuschuss Deiner Krankenkasse zu erhalten!

Zum Kursende erhältst Du eine Teilnahmebescheinigung, welche Du Deiner Krankenkasse vorlegst.



Alle  **FACTs**
im Überblick:

- Erkundige Dich vor Deiner Anmeldung bei Deiner Krankenkasse über die Höhe der Bezuschussung.
- Zeitraum 4 Wochen
- 2 Einheiten pro Woche
- Di & Fr 18:00 Uhr
- Dauer ca. 60 Min. pro Einheit
- Kosten 130 € pro Teilnehmer
- max. 12 Teilnehmer

 milon®

medikus
...gesund bewegen!