

Prevention First – 13 Wochen Spaß an der Bewegung für den Rücken und das Herz-Kreislauf-System.

Ein Bestandteil der Betrieblichen Gesundheitsförderung.

- 11x Gruppenkurs „Rückentraining mit Herz“
- 13x individuelles, gerätegestütztes Training
- 2 Theorieeinheiten zum Thema Bewegung im Alltag

Ziele des Präventionsprogramms:

- Verbesserung der Mobilität und Stabilität
- Vorbeugen von Muskel- und Skeletterkrankungen
- Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems
- Erhöhung der Leistungsfähigkeit
- Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens
- Erweiterung gesundheitsfördernder Kompetenz

Evaluiert vom Institut für Sportwissenschaften der Universität Stuttgart

Kosten für den Arbeitgeber:
Pro Teilnehmer 116,-Euro (zuzügl. MwSt.)

Kosten für den Teilnehmer:
Pro Teilnehmer 144,-Euro (inkl. MwSt.)

Start jeweils im **Januar** und
im **September**