



NEU sind Kurse der Techniker Krankenkasse bei SSC  
offen auch für Mitglieder anderer Versicherungen

## **Fitness basic - das gesunde Allroundtraining**

**In diesem zehnwöchigen Kurs erfahren Sie, wie Sie sich auf vielfältige Art und Weise langfristig und mit viel Spaß fit halten können.**

### **Inhalt**

Mit Aerobiceinheiten nach Musik oder spielerischen Übungen bringen Sie sich in Schwung und trainieren abwechselnd mit Latexbändern, Physiobällen oder Kurzhanteln. Dabei kommen weder Ausdauer noch Kraft oder Beweglichkeit zu kurz. Ergänzt wird das Programm durch Entspannungsübungen und viele Informationen zum gesunden Fitnesstraining.

Das Beste aber: Sie erhalten speziell entwickelte Begleitmaterialien mit anschaulichen Anleitungen und Tipps, damit Sie Ihr persönliches Fitnesstraining auch zu Hause präzise weiterführen können.

### **Zielgruppe**

Dieser Kurs ist auf die Bedürfnisse und Belastungsgrenzen von etwa 20- bis 55-Jährigen ausgerichtet, die sich mit einem vielseitigen Bewegungsprogramm in Form bringen wollen.

### **Dauer**

Das Programm umfasst zehn Veranstaltungen à 60 Minuten.

### **Start**

Ist der 30.09.2010 jeweils donnerstags um 17:30 Uhr

### **Kursleitung**

Martina Scholl (Sportwissenschaftlerin)

### **Kursgebühr**

12 € für TK-Versicherte

60 € für Teilnehmer anderer Versicherungen