



Fit durch den Winter

Mario Boddeusch bietet ab den **08. Januar 2024** im Fitness Mountain Großkarolinenfeld ehemals Wellergy, für alle Tennisspieler/innen der SV Solidarität und dem TUS Großkarolinenfeld sowie den Mitgliedern des Fitness Mountain, Fitnesstraining in der Prävention an. Geplant sind „Full Body Workouts“ mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT in Zusammenarbeit mit der Bundesärztekammer.

Full Body Workouts werden vom Trainer individuell der Teilnehmergruppe angepasst. So können je nach Bedarf verschiedene Muskelgruppen oder auch der gesamte Körper trainiert werden. Ob Yoga, Pilates, kognitives Training, Rückenschule, Kräftigung und Mobilisation mit und ohne Hilfsmittel. Hier ist für jeden etwas dabei. Und der Spaß kommt auch nicht zu kurz.

Mario Boddeusch Trainer und Übungsleiter des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) wird ab Januar 2024 seine Teilnehmer sportlich begeistern. Nach dem Motto „Boddi macht’s fit für alle“.

Das Training findet immer **Montag von 17:45 bis 18:45 Uhr** im Kursraum des Fitness Mountain in Großkarolinenfeld statt. Der Präventionskurs umfasst 10 Einheiten.

Für den Kurs (10 Einheiten) fällt eine Gebühr von 90€ an. Die Benutzung der Umkleidekabinen, Duschen und der zwei Saunen sowie die Versicherung sind inklusive. **Für Fitness Mountain Mitglieder ist der Kurs frei.**

Die Kursgebühr von bis zu 100% wird nach erfolgreicher Teilnahme von eurer Krankenkasse erstattet. Bitte erkundigt euch welchen Beitrag eure Kasse dazu leistet.

(Kursgebühren nach §20 SGB V)

Die Teilnahmebescheinigung erhaltet ihr von mir.

Der Kurs wurde von der ZPP (zentralen Prüfstelle für Prävention) genehmigt. Die ZPP arbeitet mit der Bundesärztekammer und den Krankenkassen zusammen.

Um die Kurse planen zu können bitte ich um kurze Mitteilung bis 31.12.2023 an marioboddeusch@gmail.com, oder an info@fitness-mountain.de, ob von euch Interesse an diesem Angebot besteht.

Ansprechpartner:

Mario Boddeusch
Handball, Tennis- und Athletiktrainer
DOSB - Übungsleiter in der Prävention Haltung und Bewegung sowie Herzkreislauftraining
Prüfsiegel Sport pro Gesundheit der Bundesärztekammer