

Gesundheitstraining – Kraft & Ausdauer



Zielgruppe: Mitarbeitende aus allen Bereichen

Kursleitung: Philipp Stieber

Der Gesundheitskurs dient schwerpunktmäßig der Stärkung von Kraft und Ausdauer. Abwechslungsreiche Übungen mit Geräten sowie ohne Geräte fördern nebenbei die Beweglichkeit und Koordination. Im Rahmen eines Stationstrainings versteht sich dieser Kurs als ganzheitlicher Ansatz und verbindet innovatives Herzkreislauf-Training mit moderat forderndem Kraft- und funktionellem Training

Jedes Niveau ist in diesem Kurs willkommen!

Der Kurs findet **außerhalb** der Arbeitszeit statt und ist für Mitarbeitende von ESWE Verkehr **kostenfrei**.

Bitte bringt entsprechende Sportkleidung, etwas zu trinken und ein Handtuch mit!