

16.01.2013

Sportlich Aktiv

Einführung in funktionelles Training

Wir stehen Ihnen jeden Sonntag von 20:00 bis 21:30 Uhr und Dienstag von 20:00 bis 21:30 Uhr zur Verfügung, um Ihr eigenverantwortliches Training, sowie ihr Training im Fitnessraum anzuleiten.

Stephan Erdmann



Dabei bieten wir Ihnen:

- Ein angeleitetes Training bestehend aus
- Hilfe beim Lösen von verspanntem bzw. verklebten Muskeln
- Unterschiedlichen Mobilisationsübungen
- Freien Übungen die Sie auch zu Hause durchführen können und auf Wunsch Übungen an Krafttrainingsgeräten des Fitnessraums
- Trainingsempfehlungen, um einseitigen Belastungen im Alltag entgegenzuwirken
- Empfehlungen und Tipps zu einem individuellen Ausdauertraining & Ihrer Ernährung

Die Betreuung wird durch ein Team aus staatlich geprüften Sportlehrern und Diplom-Sportwissenschaftlern von bewegungsfelder durchgeführt.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

© 2019 IG-BCE Grafiken & Inhalte dieser Webseite sind urheberrechtlich geschützt

IG BCE - Industriegewerkschaft Bergbau, Chemie, Energie

Hullerner Straße 100 | D-45721 Haltern am See

Telefon: 02364 966-0 | Telefax: 02364 966-540

E-Mail: bz.haltern@igbce.de