



AlltagsFitnessProgramm

Das AFT-Praxisprogramm der Generation 60+ für bis 10 Teilnehmer ist eine Verbindung von Gruppentraining mit individueller Betreuung, um einen maximalen Erfolg möglich zu machen.

Das Praxisprogramm besteht aus 5 Elementen:

1. Alltags-Fitness-Test (AFT) aller Teilnehmer
2. Aufwärmprogramm mit Erläuterung der alltagsrelevanten Fitness und der Erklärung häuslicher Übungen
3. Das gezielte Muskeltraining im Fitnesszirkel
4. Das etwa 30minütige Ausdauertraining für Herz und Kreislauf
5. Der abschließende AFT-Test der Teilnehmer

Kursbeginn ist der 19./20.11 2018 mit dem Alltags-Fitness-Test (AFT) für alle Teilnehmer, um den individuellen Fitness-Zustand festzustellen.

Danach erfolgt eine individuelle Einführung in das Trainingsprogramm am 26. + 27.11.2018

Danach werden ab Montag, dem 03.12.2018, und Freitag, dem 07.12.2018, jeweils 12 Trainingstermine von 13.30 Uhr bis 15.00 Uhr bis zum 21.01.2019 durchgeführt.

Im Anschluss an den Kurs erfolgt eine individuelle Abschluss-AFT-Testung der Teilnehmer, um den Erfolg des Kurses zu dokumentieren.

Die Kosten für den Kurs betragen 90,00Euro pro Teilnehmer.