

## ZIELE



SCHNELLIGKEIT,  
KOORDINATION,  
BEWEGLICHKEIT &  
KRAFT AUSBAUEN

DEFIZITE IM  
BEWEGUNGSAPARAT  
ERKENNEN &  
AUSGLEICHEN



VERLETZUNGEN  
VORBEUGEN  
DURCH GEZIELTES  
KRAFT- &  
MOBILITY  
TRAINING



# BOOTCAMP SENIORS

AB 17 JAHRE



## KURSFINFOS

Umfang:

- # 2 XXL Trainingseinheiten
- # Bei Euch auf dem Platz
- # Zu Euren Trainingszeiten

Inhalte:

- # Athletiktraining
  - # Bootcamp-Zirkel
  - # Life Kinetik - Übungen
- Optional:
- # Funktionaler Belastungstest inkl. Auswertung (Zuzahlung 8€/p.P)

Kosten & Abwicklung:

- # Anmeldung per Online-Link ausfüllen und fertig!
- # Kurskosten werden von den gesetzlichen Krankenkassen und der Beihilfe NRW übernommen, eine Zuzahlung entsteht nicht.
- # Privatversicherte zahlen 25€.
- # Dieser Kurs ist auch für Nicht-Vereinsmitglieder frei zugänglich.

Weitere Infos:

[u.a@profitcologne.de](mailto:u.a@profitcologne.de)

0151 2714 8205

📷 [profit\\_de](#)

**PROFIT**