

KURSANGEBOTE VON HEALTH PROMOTION FÜR SIEMENS HEALTHINEERS MITARBEITER

Funktionelles Training

Inhalt des Kurses:

Ziel des Kurses ist es, den Körper ganzheitlich und alltagsrelevant zu trainieren. Das Training beinhaltet die Verbesserung der Bewegungs- und Wahrnehmungsfähigkeit sowie die Schwerpunkte Belastungsfähigkeit, Gleichgewicht, Ausdauer, Kraft, Koordination, Stabilität und Mobilität. Neben dem Training mit dem eigenen Körpergewicht werden kleine Hilfsmittel wie Bänder, Hanteln, Rollen und natürliche Gegenstände genutzt.

Termine*:	Di., 13.01.26 – 03.03.26
Kurs-ID:	WI25-FO-FT-DI1715-1-SH
Uhrzeit:	17:15 – 18:00 Uhr
Kursdauer:	8 Einheiten
Kursgebühr:	32 €
Kursleiter/in**:	Saskia Hofmann
Teilnehmerzahl:	mind. 8, max. 20
Zielgruppe:	Einsteiger / Fortgeschrittene
Raum/Ort:	Wellbeing Raum, FOR S D4a FL4 R4008
Sportausrüstung:	Bitte bringen Sie ein Handtuch mit! Gymnastikmatten sind vorhanden
Anmeldung:	Bitte beachten: aus verwaltungstechnischen Gründen müssen sich zuerst für die Nutzung der Siemens Sport- Und Freizeitanlage Erlangen registrieren, um sich für den Kurs anmelden zu können. Die Jahresgebühr über 50 € fällt für Kurse in Forchheim <u>nicht</u> an. • <i>Sie sind bereits in der Siemens Sport- und Freizeitanlage registriert?</i> Dann melden sie sich direkt für den Kurs Funktionelles Training an. • <i>Sie sind noch nicht für die Sport- und Freizeitanlage registriert?</i>

Bitte füllen sie erst die [Online-Anmeldung](#) aus. Im zweiten Schritte können sie sich direkt für den Kurs [Funktionelles Training](#) anmelden.

Fragen:

Haben Sie Fragen oder Probleme bei der Anmeldung? Bitte wenden Sie sich an Monika Gaal: monika.gaal@siemens.com

- * Bedingt durch Urlaub, Krankheit oder aus organisatorischen Gründen können einzelne Kursstunden entfallen. Diese werden am Ende des Kurses nachgeholt. Das Kursende verschiebt sich entsprechend nach hinten.
- ** Aufgrund interner Änderungen kann es zu kurzfristigen Trainerwechseln kommen.