

Pluspunkt Gesundheit - Standardisierte Programme

	#	Titel	Ehemaliger Titel	Kursumfang x Dauer	Besonderheiten
Erwachsene	1	Ausgezeichnete Fitness – Ein kraft- und ausdauerorientiertes Gesundheitssportprogramm		10 Kst. x 60 Min. 10 Kst. x 90 Min.	Kursmanual und weitere Infos folgen im April 2022
	2	Cardio-Aktiv - Präventives, ausdauerorientiertes Herz-Kreislauf-Training für Jung und Alt	Cardio-Aktiv Cardio-Fit	8/10/12 Kst. x 60 Min. 8/10/12 Kst. x 90 Min.	
	3	Rückenkräftigung und Beweglichkeit - sanft und effektiv	Rückentraining - sanft und effektiv	10 Kst. x 75 Min.	Zusatzqualifikation: Rückentrainer oder Rückenschullehrer
	4	Ganzkörperkräftigung und Beweglichkeit – sanft und effektiv	Ganzkörperkräftigung – sanft und effektiv	10 Kst. x 75 Min.	
	5	Bewegen statt schonen - ein Ganzkörperkräftigungsprogramm	Rücken-Aktiv Rücken-Fit	10 Kst. x 90 Min.	
	6	Fit & Gesund - Ein 60 Minuten Gesundheitssportprogramm zur umfassenden Stärkung der Fitness – mit einem Schwerpunkt Ganzkörperkräftigung und Beweglichkeit	Fit & gesund Gesund und fit	12 Kst. x 60 Min.	
	7	Nordic Walking - Schritt für Schritt zu mehr Fitness und Gesundheit	Nordic Walking	8/10/12 Kst. x 60 Min. 8/10/12 Kst. x 90 Min.	Voraussetzung: Nordic Walking Instructor
	8	Walking - Schritt für Schritt zu mehr Fitness und Gesundheit	Walking und mehr- Schritt für Schritt zu mehr Fitness	8/10/12 Kst. x 60 Min. 8/10/12 Kst. x 90 Min.	Ein gemeinsames Kursmanual
	9	Gesundheitstraining – mit Vielseitigkeit zu mehr Kraft und Beweglichkeit	Koordinative Kräftigung	12 Kst. x 60 Min.	
	10	Standfest und Stabil – Sturzprophylaxe Training		12 Kst. x 60 Min.	Voraussetzung: Staatlich anerkannter bewegungsbezogener Berufs- oder Studienabschluss
	11	Gesundheit durch Bewegung in der Schwangerschaft - Kräftigungsgymnastik		10 Kst. x 75 Min.	
	12	Funktional trainieren und kräftigen		10 Kst. x 60 Min.	Voraussetzung: DTB: 4XF Instructor Functional Training (Basic)

Ältere	13	AlltagsTrainigsProgramm - Programm zur Ganzkörperkräftigung und Koordinationsschulung mit Alltagsbezug		12 Kst. x 60 Min.	
	14	Trittsicher durchs Leben- ein Kräftigungsprogramm		6 Kst. x 90 Min.	
	15	Fit bis ins hohe Alter -ein Ganzkörperkräftigungstraining		12 Kst. x 60 Min.	

Stand: 03.03.2022