

Start jeweils im
Januar & September

Prevention! First



Das erfolgreiche Trainingsprogramm für
Ihren Rücken und Ihr Herz-Kreislauf-System



*Medical Fitness
& Gesundheit*

13 Wochen Spaß an der Bewegung

Prevention First ist ein Präventionsprogramm zur Betrieblichen Gesundheitsförderung, das von allen gesetzlichen Krankenkassen und vielen Unternehmen bezuschusst wird.



Organisation:

- Programm über 13 Wochen
- Ein- und Ausgangstestung für eine gezielte Trainingssteuerung
- 26 Trainingseinheiten, einmal wöchentlich individuelles Training im kleinen Zirkel sowie einmal wöchentlich Teilnahme am Gruppenkurs „Rückentraining mit Herz“ (zertifiziert nach § 20 Abs.1 SGB V)
- Trainingsbetreuung durch Sportlehrer, Sportwissenschaftler und Physiotherapeuten
- Bei 80 % Anwesenheit erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung für Ihre Krankenkasse



ORTEMA GmbH · Medical Fitness & Gesundheit

Kurt-Lindemann-Weg 10 · 71706 Markgröningen

Tel. 07145 - 91 53 777 · Fax 07145 - 91 53 960 · bgf@ortema.de

www.ortema-medicalfitness.de