

# Gruppentraining

## Viel Spaß beim Gruppentraining!

Sämtliche Angebote von JÖRG LINDER AKTIV-TRAINING® sind auch als Gruppentraining möglich. Neben dem Sport und dem Gruppenerlebnis steht dabei (hoffentlich!) der Spass im Vordergrund. Durch eine gewisse Locker- und Leichtigkeit läuft, trabt und walkt es sich ganz anders, eben leichter. Im Gruppentraining können verschiedene Bausteine zu einem Angebot zusammengefasst werden - z.B. Ausdauer und Kraft oder Laufen und Entspannung oder Kraftausdauer und Gewichtsmanagement. Kurse und Gruppentrainings sind sowohl für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene möglich.

## Probetraining und Termine

Die Termine sind individuell nach einem kostenlosen Probetraining zu vereinbaren. Ein Probetraining dauert ca. 45 Minuten und dient dem Kennenlernen und der Auftrags- und Zielklärung.

## Anmeldung

Eine Anmeldung ist erforderlich. Die Gruppen- und Teilnehmergrößen sind begrenzt. Beispielsweise ist es uneffektiv, Nordic-Walking-Kurse mit 15 und mehr Teilnehmern durchzuführen. Die Gruppen haben einen inhaltlichen Schwerpunkt (z.B. Nordic Walking). Manche Gruppen sind als Gesundheitsprogramm ausgeschrieben. In diesem Fall erhalten Sie möglicherweise einen Teil Ihres Beitrages von Ihrer Gesetzlichen Krankenkasse zurück. Den Antrag müssen Sie bei Ihrer Krankenkasse selbst stellen. Von mir erhalten Sie beim Kurs die Kurskonzeption, die Unterlagen und eine Kopie meiner hierfür relevanten Qualifikationen. Bei Fragen zur Kostenerstattung wenden Sie sich bitte an Ihre Krankenkasse.