

## Einsteiger-Kurs: Herz-Kreislauf-Training und Haltungsverbesserung

Dieser Kurs kombiniert die Inhalte Herz-Kreislauf- und Haltungstraining in einem gesundheitsorientierten Gesamtkonzept. Der Trainingsplan baut inhaltlich von Woche zu Woche aufeinander auf und berücksichtigt dabei das individuelle Leistungslevel des Trainierenden. Das Ziel ist eine Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems, eine Verbesserung der Ausdauer sowie eine bessere/aufrechtere Körperhaltung und -kraft.

### Laufzeiten:

- Gruppe 1: 27.10. – 14.12. (Trainings-Einweisungen 27.10. – 02.11.)  
→ [ZUR ANMELDUNG](#)
- Gruppe 2: 03.11. – 21.12. (Trainings-Einweisungen 03.11. – 09.11.)  
→ [ZUR ANMELDUNG](#)

### Leistungen:

- Herz-Kreislauf- und Haltungs-/Körperkräftigung über 7 Wochen (á 2 Trainings pro Woche) inklusive Trainingsplan
- Berechnung HFmax (max. Herzfrequenz) sowie der optimalen Trainingsherzfrequenz
- Erst-Einweisung mit dem Trainingsplan auf der Trainingsfläche
- 1 Online-Seminar\* á 45 Minuten zu den Kursinhalten, dem Trainingsplan und Ablauf
  - o Seminar Gruppe 1: 27.10. um 18.00 Uhr
  - o Seminar Gruppe 2: 03.11. um 18.00 Uhr

\*Für die Teilnahme am Online-Seminar ist ein internetfähiges Gerät (z. B. Tablet oder Laptop) inkl. Lautsprecher notwendig.

### Ablauf des Kurses:

4-5 Tage vor Kursbeginn kontaktieren wir dich **telefonisch** für die Terminvereinbarung zur Erst-Einweisung mit deinem Trainingsplan. In der Woche vom 27.10. – 02.11. (Gruppe 1) bzw. 03.11. – 09.11. (Gruppe 2) finden die Einweisungstermine sowie das Online-Seminar statt. Das Training startet dann ab dem 03.11. (Gruppe 1) bzw. 10.11. (Gruppe 2) und umfasst insgesamt 6 Wochen. **Nach der Einweisung kann mit dem Trainingsplan komplett nach eigener Zeitplanung trainiert werden.** Vorgesehen sind 2 Trainings pro Woche á 45-60 Minuten (inkl. Herz-Kreislauf-, Kraft- und Haltungstraining). **Der Kurs kann somit in jedem Alltag flexibel integriert werden.**

### Teilnahmebedingungen:

Der Kurs richtet sich an Menschen jeden Alters, die ein weitestgehend gesundes Herz-Kreislauf-System haben sowie keine ärztliche Empfehlung vorliegt, die ein Training im Fitnessstudio verhindern.

**Einmalige Kursgebühr:** 59,00 € (Mitglieder) / 79,00 € (Nicht-Mitglieder)

Sie haben noch Fragen zum Angebot: melden Sie sich unter [fitlounge@post-sv.de](mailto:fitlounge@post-sv.de)