



Mitmachen und Ausprobieren

Fünf Kurse in Zehn Tagen: Die Power-Balance Lounge bietet Schnupperkurse zur Gesundheitsvorsorge

BONN. Laut map-report ist jeder vierte Bundesbürger von einer Berufsunfähigkeit bedroht. Rückenbeschwerden und Herz-Kreislauf-Erkrankungen zählen mit insgesamt über 30 Prozent immer noch zu den häufigsten Gründen für das frühzeitige Ausscheiden aus dem Berufsleben. „Dabei lässt sich das Risiko mit gezielter Vorsorge deutlich verringern“, erklärt Personal-Trainerin Claudia Paine aus Bonn. Aber vielen Menschen fällt es schwer, ein passendes Angebot für sich zu finden. Klassische Fitness-Studios bieten zwar flexible Öffnungszeiten, sind jedoch nicht jedermanns Sache. Zumal die fachliche Betreuung aufgrund der steigenden Mitgliederzahlen immer häufiger zu kurz kommt. Ein anderes Konzept hat die neu eröffnete Power-Balance Lounge in Poppelsdorf entwickelt. „In Kooperation mit den gesetzlichen Krankenkassen bieten wir präventive Kurse mit zweimonatiger Laufzeit an“, sagt Inhaberin Claudia Paine. Das Angebot umfasst Einheiten zur Kräftigung der Rückenmuskulatur und zur Verbesserung der Ausdauerleistung, wie beispielsweise Nordic Walking. Gesetzlich Versicherte können zwei präventive Kurse pro Jahr wahrnehmen und erhalten jeweils bis zu 77 Euro Beitragserstattung. Ein weiterer Vorteil liegt in den kurzen Laufzeiten: Sollte ein Mitglied das Angebot aus zeitlichen Gründen nicht mehr wahrnehmen können, bleibt er nicht auf einer mehrmonatigen Mitgliedschaft sitzen. Die Möglichkeit zum Ausprobieren bietet sich vom 17. bis 29. Oktober. Unter dem Motto „Kleine Gruppen – große Erfolge“ können Interessierte fünf verschiedene Kurse in 10 Tagen besuchen. Weitere Informationen zum Angebot sind im Internet unter www.power-balance.de/pfl/ zu finden. Die Teilnahme an der Schnupper-Aktion kostet 45 Euro. Im Dezember und im Februar findet die Aktion erneut statt.

Power-Balance Lounge

Firma Power-Balance
Claudia Paine
Clemens-August-Strasse 100
53115 Bonn
Tel.: 0228 – 2804612
info@power-balance.com

I



Informationen über Claudia Paine

Ausbildung:

- Personal Trainerin
- Sporttherapeutin DVGS
- Staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin und Bewegungspädagogin

Claudia Paine (geboren 1974 am Niederrhein) hat nach ihrem Abitur ein Jahr in den USA verbracht, um dort bereits erste Erfahrungen mit Seniorengymnastik zu sammeln. Sie schloss eine dreijährige Ausbildung an der Berufsfachschule an und ließ sich gleichzeitig in der orthopädischen Rückenschule ausbilden. Zusätzlich qualifizierte sie sich 1998 zur Grundstufe Sporttherapie DVGS. 2004 folgte die Professional Personal Trainer Ausbildung (Safs&Beta), sowie die zusätzliche Qualifikation zur Aqua I Instruktorin.

Nach nunmehr sechs Jahren in der Fitnessbranche hat sie im Jahre 2004 ihre Selbstständigkeit begonnen. Die Arbeit als Fitnessberaterin- und zweimaliger Geschäftsleiterin zeichnet Sie für den Bereich Organisation, Fitness, Prävention und Rehabilitation aus und hat sie zur selbstbewussten, freudestrahlenden, kompetenten Frau und Trainerin gemacht.

Kontakt für Rückfragen:

Power-Balance Lounge
Firma Power-Balance
Inhaberin: Claudia Paine
Clemens-August-Strasse 100
53115 Bonn
Tel.: 0228 – 2804612
Email: info@power-balance.com

Power-Balance Lounge

Firma Power-Balance
Claudia Paine
Clemens-August-Strasse 100
53115 Bonn
Tel.: 0228 – 2804612
info@power-balance.com