

Es gilt die Anmeldung für einen Kursplatz bis auf Widerruf, bitte Informationen auf dem Anmeldebogen beachten. Starttermine auf Anfrage.

Für die Präventionsangebote auf dieser Seite gilt: Unter bestimmten Voraussetzungen werden bis zu 80 % der Kursgebühren von Ihrer Krankenkasse erstattet. AOK-Mitglieder können bei der Versicherung nach einem Gutschein fragen.

Gesundheit
und Prävention

Unsere Präventive Rückenschule (nach BVMZ-Richtlinien anerkannt) vermittelt theoretische Grundlagen und stärkt durch gezielte Übungen den Rücken. Der Kurs dient zur Reduzierung und Vorbeugung von Rückenbeschwerden.

Dauer: 10 Termine x 60 Min. (135,00 EUR je Kurs)

Dienstag	09:00 Uhr	RS-23-1
----------	-----------	---------

Freitag	08:45 Uhr	RS-23-2
---------	-----------	---------

Neustart ab
Herbst 2023!

„**Stressless**“ – **Stressmanagement und Achtsamkeit durch Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson** ist ein Entspannungsverfahren, das die Aufmerksamkeit auf das An- und Entspannen verschiedener Muskelgruppen lenkt. Ziel ist es, Stress abzubauen und muskuläre Anspannung frühzeitig wahrzunehmen. Außerdem dabei: Yogaübungen und Achtsamkeitsmeditation.

Dauer: 8 Termine x 90 Min. (135,00 EUR je Kurs)

Montag	17:30 Uhr	PMR-23-1
--------	-----------	----------

Dienstag	10:30 Uhr	PMR-23-2
----------	-----------	----------

Mittwoch	19:00 Uhr	PMR-23-3
----------	-----------	----------

Schon gewusst? „**Stressless**“ gibt es bei uns auch im Einzelcoaching.

Neu! Herz-Kreislauf-Training für Erwachsene und „Stressless for Kids“. Infos siehe Rückseite.

Es gilt die Anmeldung für einen Kursplatz bis auf Widerruf, bitte Informationen auf dem Anmeldebogen beachten. Starttermine auf Anfrage.

Die folgenden Kurse sind keine anerkannten Präventionsangebote.
Hier ist kein Zuschuss von Ihrer Krankenkasse möglich.

Neu ab
Juni 2023!

„**Fittes Herz**“ – **Herz-Kreislauf-Training** ist ein spezielles Bewegungsprogramm zur Förderung des Herz-Kreislauf-Systems. Im Fokus steht die Verbesserung von Ausdauer, Bewegungsabläufen und Körperhaltung. Ziel ist es, Rückenbeschwerden entgegenzuwirken und das Sturzrisiko zu verringern. Außerdem dabei: Stressbewältigung durch Bewegung.

Dauer: 10 Termine x 60 Min. (135,00 EUR je Kurs)

Mittwoch	08:30 Uhr	HKT-23-1
Donnerstag	09:00 Uhr 12:00 Uhr	HKT-23-2 HKT-23-3

„**Stressless for Kids**“ ist ein 4-Wochenkurs für Kinder und Jugendliche von 10-17 Jahren mit Beeinträchtigung. Durch Atemübungen und Entspannungstechniken wie Yoga und Progressive Muskelrelaxation lernen sie, mit Stresssituationen umzugehen und ihren Alltag hinter sich zu lassen. Eine zusätzliche Fachkraft kann über den Familienentlastenden Dienst oder die Autismusambulanz zur Verfügung gestellt werden.

Dauer: 4 Termine x 60 Min. (85,00 EUR je Kurs)

Dienstag 17:15 Uhr Termine auf Anfrage

Anmeldung und Infos: