

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



Gesundheit

„**Rücken-Wirbelsäulen-Gymnastik**“ ist ein abwechslungsreiches und vielfältiges Übungsprogramm zur Reduzierung und Vorbeugung von Rückenbeschwerden. Diese effektive Methode stärkt die Rückenmuskulatur und vermittelt Tipps für den Alltag.

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

Dienstag

09:00-10:00 Uhr

RS-25-1



Bald wieder
zurück

„**Stressless**“ – **geplanter Start am 24.06.2026**

Entspannung und Achtsamkeit– durch Progressive Muskelrelaxation (PMR/PME) nach Jacobson.

Ein guter Zeitrahmen, wo Du Entspannung und Achtsamkeit erlernen kannst. Die PMR/PME ist ein Entspannungsverfahren. Ziel ist es, dass Du durch An- und Entspannen verschiedener Muskelgruppen, Stress und muskuläre Anspannung frühzeitig wahrnimmst und Dich nach diesem Kurs selbständig entspannen kannst. Dieses Gruppenangebot wird unter anderem mit einfachen Yogaübungen, Achtsamkeitsübungen, Traum- und Körperreisen und weiteren Entspannungstechniken ergänzt.

Dauer: 8 Termine x 90 Min. (145,00 € je Kurs)

Dienstag

18:15-19:45 Uhr

SL-25-1

Aktuell haben wir keine Präventionskurse, die über die Krankenkassen abgerechnet werden können in unserem Kursangebot.

Anmeldung und Infos:

DRK-inkluzivo Wolfenbüttel gGmbH
Am Exer 19a, 38302 Wolfenbüttel

Telefon: 05331 / 927 847 70

E-Mail: ergo@inkluzivo.de