

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

Für die Präventionsangebote nach §20 gilt: Unter bestimmten Voraussetzungen werden bis zu 80 % der Kursgebühren von Ihrer Krankenkasse erstattet. AOK-Mitglieder können bei der Versicherung nach einem Gutschein fragen. Diese Kurse sind folgend mit §20 gekennzeichnet.

Gesundheit  
und Prävention

**Unsere Präventive Rückenschule §20 (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-24-1	(ausgebucht)
Freitag	08:45 Uhr	RS-24-2	(ausgebucht)

**Wieder dabei – Rückenschule „MamaFit“ §20, Infos auf der Rückseite.**

Unsere  
„Newcomer“!

**„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 EUR je Kurs)**

Montag	17:15 Uhr	RWG-24-1
Mittwoch	09:00 Uhr	RWG-24-2
Donnerstag	18:15 Uhr	RWG-24-3

**„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)**

Donnerstag	09:00 Uhr	HKT-24-1
Donnerstag	12:00 Uhr	HKT-24-2

**Nordic Walking** ist ein schonendes und gleichzeitig effektives Ganzkörpertraining. Es eignet sich gleichermaßen für Anfänger und Fortgeschrittene. Das Training findet an der frischen Luft statt und wirkt besonders effektiv auf den ganzen Körper.

**Dauer: 10 Termine x 60 Min. (135,00 EUR je Kurs) – ab April 2024**

Montag	16:30 Uhr	NW-24-1
Dienstag	09:30 Uhr	NW-24-2

Entspannungskurse und Kurse für die Kleinsten finden Sie auf der Rückseite.

Weitere Kurse auf  
der Rückseite

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

**Neustart unserer  
Entspannungskurse!**

„Stressless“ §20 – 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) – ab April 2024**

Montag	18:30 Uhr	PMR-24-1
Mittwoch	19:00 Uhr	PMR-24-2

„Stressless“ gibt es bei uns auch im Einzelcoaching.

**Yoga** – für Entspannung und Gelassenheit als Ausgleich zum hektischen Alltag. Im Hatha Yoga steht die Verbindung von Körperbewegung und Atem im Mittelpunkt. Es zielt darauf ab, Körper und Geist in Einklang zu bringen, sowie Stärke und Entspannung zu fördern.

**Dauer: 10 Termine x 90 Min. (170,00 EUR je Kurs)**

Dienstag	18:30 Uhr	Yoga-24-1
----------	-----------	-----------

**Rückenschule „MamaFit“ §20 (nach BVMZ-Richtlinien anerkannt)** richtet sich an alle Mamas, die sich auch nach der Rückbildung etwas Gutes tun und mit mehr Energie in den Tag starten wollen. Gut zu wissen: Ihr Baby können Sie auch gerne mitbringen!

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

Montag	09:00 Uhr	RS-24-3
--------	-----------	---------

### Kurse für Babys

**Babymassage** In diesem Kurs werden Sie unter erfahrener Anleitung die intensiven und zarten Massageabläufe schrittweise erlernen. Nach dem systemisch-ganzheitlichen Ansatz erhalten Sie außerdem Informationen über verschiedene Öle, Rezepturen, naturheilkundliche und homöopathische Hilfsmittel. Unsere Babymassage ist ein Angebot zur Stärkung der Entwicklung Ihres Babys auf verschiedenen Ebenen. Altersangabe: 1. bis 6. Lebensmonat.

**Dauer: 7 Termine x 75 Min. (120,00 EUR je Kurs)**

Freitag	10:00 Uhr	BM-24-1
---------	-----------	---------



(zertifiziert vom DTB, Deutscher Turner-Bund e.V.)

„Babys in Bewegung“ (BiB) unterstützt und begleitet die einzelnen Entwicklungsphasen Ihres Babys. Dieser Kurs wird mit unterschiedlichsten Spiel-, Bewegungs- und Sinnesanregungen fantasievoll gestaltet. Lassen Sie uns gemeinsam mit Ihrem Kind durch Bewegung und Sinneswahrnehmung die Welt erobern! Altersangabe: 3. bis 12. Lebensmonat.

**Dauer: 10 Termine x 60 Min. (175,00 EUR je Kurs)**

Mittwoch	10:30 Uhr	BiB-24-1
----------	-----------	----------



**Deutsches  
Rotes  
Kreuz**

Stand: Januar 2024

### Anmeldung und Infos:

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

Telefon: 05331 / 927 847 70

E-Mail: [ergo@inkluzivo.de](mailto:ergo@inkluzivo.de)