



**Unsere Präventionskurse (§20) im**



*Unsere Präventionskurse sind zertifiziert und bezuschungsfähig von den gesetzlichen Krankenkassen. Je nach gesetzlicher Krankenkasse werden 80-100% der Kosten rückerstattet.*

<b><u>Präventions-Kurs §20</u></b>	<b><u>Zeitraum</u></b>	<b><u>Inhalt</u></b>	<b><u>Kursleiter/-in</u></b>	<b><u>Kosten</u></b>
<b>Rücken- &amp; Gelenktraining Plus (inkl. Gerätetraining)</b>	Termine nach Rücksprache jederzeit möglich! (10 Einheiten á 90 min). Bitte vereinbaren Sie die Termine telefonisch unter 0203-26460.	Individuelles gerätegestütztes Training entsprechend der Problembereiche und Teilnahme an einen entsprechenden Kurstraining.	Ralf Kalinowski Dipl. Sportwissenschaftler Jan Joormann M. Sc. Sportwissenschaft	150€
<b>RückenFitKurs</b>	Immer mittwochs 11:00 & 16:00 Uhr (12 Einheiten á 45min).	Stärkung der Rücken-/Rumpfmuskulatur, Dehnung und Verbesserung der Mobilität.	Jan Joormann M. Sc. Sportwissenschaftler Ralf Kalinowski Dipl. Sportwissenschaftler	110€
<b>Standfest im Alltag - Das Sturzprophylaxe-Training</b>	Immer donnerstags 11:00 Uhr & freitags 11:00Uhr (12 Einheiten á 45 min).	Gleichgewichtstraining, Gangschule, Koordinationstraining, leichtes Krafttraining.	Ralf Kalinowski Dipl. Sportwissenschaftler	110€
<b>Schulter &amp; Nackentraining</b>	Immer montags 11:00 Uhr (12 Einheiten á 45 min).	Stärkung der Schulter-/Nackelmuskulatur, Dehnung und Verbesserung der Mobilität.	Ralf Kalinowski Dipl. Sportwissenschaftler Jan Joormann M. Sc. Sportwissenschaft	110€

<u>Präventions-Kurs §20</u>	<u>Zeitraum</u>	<u>Inhalt</u>	<u>Kursleiter/-in</u>	<u>Kosten</u>
<b>CardioFit – Das Ausdauertraining für mehr Luft und stärkere Beine im Alltag</b>	Immer dienstags 16:00 Uhr (12 Einheiten á 45 min).	Spezielles Training für Menschen mit schweren Beinen, geringer Ausdauer und eingeschränkter Atmung. Mischung aus Kraft- und Ausdauertraining.	Jan Joormann M. Sc. Sportwissenschaft	110€
<b>TaiChi</b>	Immer montags 18:00 Uhr (12 Einheiten á 60min).	Entspannung und Konzentrationstraining durch TaiChi.	Ralf Kalinowski Dipl. Sportwissenschaftler	110€

*Unsere Kurse im*



<u>Kurse</u>	<u>Zeitraum</u>	<u>Inhalt</u>	<u>Kursleiter/-in</u>	<u>Kosten</u>
<b>AfterWork</b>	Immer dienstags und donnerstags 18:00 Uhr (12 Einheiten á 45min).	Mischung aus Functional-/ Ganzkörper-/Cardiotraining	Jan Joormann M. Sc. Sportwissenschaft	89€
<b>Qigong</b>	Immer freitags 12 Uhr (12 Einheiten á 60min)	Meditative Bewegungsform, zur Entspannung von Körper und Geist.	Heidrun Schenke	89€
<b>Gesundheitskurs</b>	Immer samstags 11 Uhr (12 Einheiten á 45min)	Ganzkörpertraining	Ralf Kalinowski/Jan Joormann Dipl. Sportwissenschaftler	89€