



Unsere Präventionskurse (§20) im



Unsere Präventionskurse sind zertifiziert und bezuschungsfähig von den gesetzlichen Krankenkassen. Je nach gesetzlicher Krankenkasse werden 75-100% der Kosten rückerstattet.

<u>Präventions-Kurs §20</u>	<u>Zeitraum</u> (Termine/Zeiten können sich ändern)	<u>Inhalt</u>	<u>Kursleiter/-in</u>	<u>Kosten</u>
Präventives Rücken- & Gelenktraining Plus (inkl. Gerätetraining)	Termine nach Rücksprache jederzeit möglich! (10 Einheiten á 60 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	175€
RückenFitKurs	Immer mittwochs 11:00 Uhr (12 Einheiten á 45min).	Stärkung der Rücken-/Rumpfmuskulatur, Dehnung und Verbesserung der Mobilität.	Jan Joormann M. Sc. Sportwissenschaftler Ralf Kalinowski Dipl. Sportwissenschaftler	130€
RückenFitKurs - Afterwork	Immer dienstags und donnerstags 18:00 Uhr (12 Einheiten á 45min).	Mischung aus Functional-/ Ganzkörpertraining für eine gute Rumpfmuskulatur.	Jan Joormann M. Sc. Sportwissenschaft	130€
Standfest im Alltag - Das Sturzprophylaxe-Training	Immer donnerstags 11:00 Uhr & freitags 11:00Uhr (12 Einheiten á 45 min).	Gleichgewichtstraining, Gangschule, Koordinationstraining, leichtes Krafttraining.	Ralf Kalinowski Dipl. Sportwissenschaftler	130€

<u>Präventions-Kurs §20</u>	<u>Zeitraum</u>	<u>Inhalt</u>	<u>Kursleiter/-in</u>	<u>Kosten</u>
CardioFit – Das Ausdauertraining für mehr Luft und stärkere Beine im Alltag	Immer dienstags 16:00 Uhr (12 Einheiten à 45 min).	Spezielles Training für Menschen mit Durchblutungsbeschwerden in den Beinen, geringer Ausdauer und eingeschränkter Lungenfunktion. Mischung aus Kraft- und Ausdauertraining.	Jan Joormann M. Sc. Sportwissenschaft	130€
TaiChi	Immer montags 18:00 Uhr (12 Einheiten á 60min).	Entspannung und Konzentrationstraining durch TaiChi.	Ralf Kalinowski Dipl. Sportwissenschaftler	130€
Schulter & Nackentraining	Immer montags 11:00 Uhr (12 Einheiten à 45 min).	Stärkung der Schulter-/Nackmuskulatur, Dehnung und Verbesserung der Mobilität.	Ralf Kalinowski Dipl. Sportwissenschaftler Jan Joormann M. Sc. Sportwissenschaft	130€

Unsere Kurse im



<u>Kurse</u>	<u>Zeitraum</u>	<u>Inhalt</u>	<u>Kursleiter/-in</u>	<u>Kosten</u>
Qigong	Immer freitags 12 Uhr (10 Einheiten á 60min)	Meditative Bewegungsform, zur Entspannung von Körper und Geist.	Heidrun Schenke	100€
Gesundheitskurs	Immer samstags 11 Uhr (10 Einheiten á 45min)	Ganzkörpertraining	Ralf Kalinowski/Jan Joormann Dipl. Sportwissenschaftler	100€