Unsere Präventionskurse* im Körperwerk Emmendingen ab Januar 2019

Starker Rücken

Die Wirbelsäule spielt in unserem Bewegungsapparat eine zentrale Rolle. Sie ist sowohl ein Bewegungsorgan als auch eine sehr feste und stabile Struktur. Um eine gute Funktion zu erreichen müssen Arm- und Beingelenke optimal an den Rumpf angebunden und in abgestimmter Weise koordinativ bewegt werden. Gezielte Übungen, die die besonderen Bedürfnisse der Wirbelsäule berücksichtigen schaffen einen durch und durch starken Rücken!

Dienstag 18:30 - 19:15 Uhr

22. Januar 2019 – 12. März 2019
19. März 2019 – 7. Mai 2019
14. Mai 2019 – 2. Juli 2019

Faszientraining

Beweglichkeit und ausgeglichene Spannung in unserem Körper ist eine grundlegende Voraussetzung für das Wohlbefinden. In diesem Kurs werden die Muskeln und Faszien mit unterschiedlichen Methoden gedehnt und bewegt, um einseitigen Belastungen und Haltungen im Alltag die Stirn zu bieten.

Donnerstag 18:30 – 19.15 Uhr

24. Januar 2019 – 14. März 2019
21. März 2019 – 9. Mai 2019
16. Mai 2019 – 18. Juli 2019

Präventives Rücken- und Gelenktraining

Mit biokinetischen Übungen am Gerät werden Muskeln trainiert und Muskeln gedehnt. Neben einem Muskelaufbau, zielt dieser Kurs auf eine verbesserte Beweglichkeit ab. Der Kurs findet zweimal wöchentlich über 4 Wochen statt.

Dienstag und Donnerstag 18.00-19.00Uhr	22. Januar 2019 – 12. Februar 2019 19. Februar 2019 – 14. März 2019 19. März 2019 – 11. April 2019
Montag und Freitag 16.30 – 17.30Uhr	21. Januar 20119 – 15. Februar 2019 18. Februar 2019 – 15. März 2019 18. März 2019 – 12. April 2019
Montag und Donnerstag 10.00-11.00 Uhr	7. Januar 2019 - 31. Januar 2019 4. Februar 2019 – 28. Februar 2019 4. März 2019 – 28. März 2019

* Alle Präventionskurse sind von den gesetzlichen Krankenkassen zertifiziert und die Kosten werden bis zu 80% zurückerstattet. Welchen Anteil und wie oft die Krankenkasse bezahlt ist abhängig von der einzelnen Krankenkasse und kann dort erfragt werden. Für eine Erstattung müssen 7 von 8 Kursterminen besucht werden