

Unsere Präventionskurse nach §20*

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, 18.00-18.45Uhr (Maria Graf)

29. Januar 2019 – 19. März 2019
26. März 2019 – 14. Mai 2019
28. Mai 2019 – 16. Juli 2019

Mittwoch, 12.30-13.15Uhr (Maria Graf)

30. Januar 2019 – 20. März 2019
27. März 2019 – 22. Mai 2019 (kein Kurs am 1. Mai 2019)
29. Mai 2019 – 17. 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 17.30-18.15Uhr (Elisa Ebner)

31. Januar 2019 – 21. März 2019
28. März 2019 – 16. Mai 2019
6. Juni 2019 – 1. August 2019 (kein Kurs am 20. Juni 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.