

Kursprogramm Winter 2012

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
11.00-12.00			Neurogruppe (Angela Oldenburg) fortlaufend 11.00-11.40		
16.00- 17.00					
	★ Nordic Walking (Hana Kovarova)				
17.00-18.00	30.01.- 02.04.12 16.30 – 17.30			Schlingentraining (Mithra Abde-Yazdani) 02.02.- 05.04.12 17.00-18.00	
			Skigymnastik (Christian Schmidt) fortlaufend ab 28.09.11 17.30-19.00		
18.00-19.00	Wirbelsäulengymnastik ★ (Hana Kovarova) 30.01.-02.04.12 18.00-19.00	Pilates (Susanne Jud) fortlaufend 18.00- 19.00			
20.00 – 21.00				Power Yoga (Christine Miersch) fortlaufend ab 02.02.12 19.30-20.30	

Alle angebotenen Kurse sind auch für Einsteiger geeignet. Die Therapeuten im Bewegungszentrum beraten Sie hierzu gerne! Bitte melden Sie sich rechtzeitig für die Kurse im Bewegungszentrum an, da die Teilnehmerzahl pro Kurs auf mindestens drei und max. acht Personen limitiert ist!

★ **Dieser Kurs / Kursleiter/in ist von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt!**
Auf der Rückseite erfahren Sie, ob Ihre Kasse diesen Kurs bezuschusst.

Cardio / Ausdauer

Nordic Walking

Erlernen und Festigen der Nordic Walking ALFA-Technik.

Mobilisierung / Kräftigung

Wirbelsäulengymnastik

Gezieltes Mobilisations- und Kräftigungsprogramm zur Stabilisation der Rumpfmuskulatur und zum Abbau von muskulären Dysbalancen.

Skigymnastik

Ganzkörperliches Koordinations- und Kräftigungsprogramm (ca. 45 min)
Training der Grundlagenausdauer auf dem Indoorcyclingbike (ca. 45 min).

Schlingentraining

Rumpfstabilisationstraining mit dem Slingtrainer. Die variablen Einstellmöglichkeiten und verschiedenen Körperpositionen sowie der vielschichtige Übungskatalog ermöglichen ein sanftes bis intensiv dosiertes Training nach individuellen Voraussetzungen der Teilnehmer.

Körper / Geist

Power- Yoga

eine dynamische und intensive Form des Yoga, dessen auffälligstes Merkmal eine kontinuierliche Bewegungsabfolge ist. Durch gezielte, dynamische Übungen und progressive Posen, gewinnen die Teilnehmer Widerstandskraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Vitalität.

Pilates

Ganzkörpertraining für Körper und Geist. Mischung aus intensivem Muskeltraining, Tiefenatmung und Entspannung.

Neurologisch

Neuro - Gruppe

Zirkeltraining in der Gruppe zur Verbesserung der Koordination, Kraft und Ausdauer.

Für Patienten mit Schlaganfall, Parkinson, Multipler Sklerose oder Gangunsicherheit.

Vorraussetzungen zur Teilnahme: Sie sollten in der Lage sein, im Raum zu gehen und beide Hände benutzen können.

Krankenkassenförderung

Allgemein

- Die gesetzlichen Kassen fördern Präventionskurse in der Regel mehrmals pro Jahr mit bis zu 80 % der Kursgebühren.
- Die genauen Förderungsleistungen erfahren Sie bei Ihrer Krankenkasse.
- Sie brauchen für die Teilnahme an den Präventionskursen kein Rezept.
- Privatversicherte regeln eine Kostenerstattung mit ihrer Krankenversicherung individuell.

Voraussetzungen für eine Bezuschussung

- Sie nehmen regelmäßig an einem anerkannten Kurs teil.
- Bei mindestens 80%iger Teilnahme erhalten Sie von uns eine Teilnahmebestätigung zur Vorlage bei Ihrer Krankenkasse.
- Sie reichen die Bescheinigung bei Ihrer Kasse ein und erhalten in der Regel bis zu 80% der Kursgebühr erstattet.
- Die aktuellen Kurse werden im Kursplan aufgeführt.

Teilnahme am Kursprogramm

- Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse, ob sie den gewünschten Präventionskurs bezuschusst.
- Melden Sie sich für unser Kursprogramm an.
- Der Kurswert für je 10 Kursstunden beträgt 99,- Euro. Diese Gebühr ist bei der Anmeldung zu entrichten.
- Nehmen Sie an Ihrem ausgewählten Präventionskurs regelmäßig teil und wir bestätigen Ihnen die Kursteilnahme. Die Teilnahmebestätigung reichen Sie zur Erstattung bei Ihrer Krankenkasse ein.