

## Kursprogramm Frühjahr 2010

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
09.30.-10.15	<b>Wirbelsäulengymnastik</b> (Susanne Jud) ★ 26.04.-28.06.10 <b>9.30-10.15</b>	<b>Wirbelsäulengymnastik</b> (Susanne Jud) ★ 27.04.-29.06.10 <b>9.30-10.15</b>			
17.00-18.00	<b>Nordic Walking</b> ★ (Angie) 26.04.-28.06.10 <b>17.15-18.15</b>	<b>Pilates</b> ★ <b>Fortgeschritten</b> (Susanne Frizberg) 27.04. - 29.06.10 <b>17.00- 18.00</b>	<b>Fit in den Sommer</b> (Christian) ab 28.04.10  fortlaufend  <b>17.30-19.00</b>		
18.00-19.00		<b>Pilates</b> ★ <b>Anfänger</b> (Susanne Jud) 27.04. - 29.06.10 <b>18.00- 19.00</b>			
19.00-20.00	<b>Wirbelsäulengymnastik</b> (Susanne Jud) ★ 26.04.-28.06.10 <b>19.15-20.00</b>	<b>Ernährung mit Köpfchen</b> Ab 04.05.10 Susanne Jud <b>19.00-20.30</b>		<b>Wirbelsäulengymnastik mit Yogaelementen</b> (Katrin) ★ 29.04.- 01.07.10  <b>19.00- 20.00</b>	

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.**

## Kurskurzbeschreibungen

### 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.

#### Fit in den Sommer

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

### Körper / Geist

#### Pilates

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

#### Wirbelsäulengymnastik mit Yogaelementen

Das klassische Hatha Yoga ist die bekannteste Yogaform.

- Sie lernen in diesem Kurs die verschiedenen Yoga-Grundstellungen und Atemübungen kennen.
- Durch regelmäßiges Üben von Yogahaltungen entwickelt sich ein gesundes Gleichgewicht von Flexibilität, Kraft, Ausdauer und Stabilität.

## 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 Programm teil.
- Bei mindestens 80%iger Teilnahme am Programm 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 Programme 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.