

# Herbstkursplan 2020

**Kurszeitraum: 21.09.2020-20.12.2020**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	<p><b>Informationen:</b></p> <p>Die blau hinterlegten, zertifizierten Präventionskurse können von Krankenkassen bezuschusst werden.</p> <p>Nach Beendigung des Kurses erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung für die KKasse.</p> <p>Max. Teilnehmer: 7</p> <p>Dauer: 13 Einheiten</p> <p>Kosten: 99,00 € TK-Kurse*: 120,00 €</p> <p>*Bei erfolgreicher Teilnahme werden von der TK bis zu 2x im Jahr 100% der Kursgebühr erstattet. Für alle weiteren Krankenkassen gelten die jeweiligen Zuschüsse.</p>
	8:10-8:55 Uhr Beckenbodengymnastik mit Jana				
	09:00-9:45 TK Rücken basic mit Claudia		09:00-9:45 TK Rücken basic mit Selina		
	10:00-10:45 TK Rücken basic mit Claudia		10:00-10:45 Rehasport mit Selina		
	11:00-11:45 Rehasport mit Selina		11:00-11:45 Rehasport mit Selina		
17:00-17:45 Rehasport mit Selina	16:30-17:15 Rehasport mit Selina	16:30-17:15 Rehasport mit Selina		16:30-17:30 TK Rücken plus mit Jakob	
18:00-18:45 TK Rücken Basic mit Selina	17:30-18:15 Rehasport mit Selina	17:30-18:15 TK Rücken basic mit Claudia	18:00-18:45 TK Rücken basic mit Claudia	17:30-18:30 TK Rücken plus mit Jakob	
19:00-20:00 TK Rücken Basic mit Selina	19.30-20:30 TK Rücken plus mit Jakob	18:30-19:15 TK Rücken basic mit Claudia	19:15-20.45 Yoga mit Jutta Sauer-Gerl 0721/579393		
20:00-21:00 TK Rücken plus mit Selina		19:30-20:30 TK Rücken plus mit Claudia			

<b>TK Rücken Basic – Das Allroundtraining für Alle</b>	<b>TK Rücken Plus – mit integriertem Gerätetraining</b>	<b>Beckenbodengymnastik</b>
<p>Bei diesem TK-Rücken Training erwartet Sie ein interessanter Mix aus Übungen zur Kräftigung, Koordination, Geschicklichkeit und Beweglichkeit.</p> <p><b>9 Einheiten + 4 Gratistermine</b></p>	<p>In diesem Kurs trainieren Sie Ihren Rücken - zuerst mit funktioneller Gymnastik und Übungen zur Körperwahrnehmung und Entspannung, später auch mit Geräten.</p> <p><b>9 Einheiten + 4 Gratistermine</b></p>	<p>Zur Rehabilitation, Rückbildung, Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur- für jedermann/frau geeignet.</p>
<b>Rehasport</b>		<b>Yoga</b>
<p>Reha-Sport ist ein Gruppen-Gymnastikkurs, welcher vor allem für Personen mit körperlichen und gesundheitlichen Einschränkungen geeignet ist- egal welchen Alters. Mit Reha-Sport verbessern Sie ihre Kraft, Kondition, Beweglichkeit und Koordination.</p> <p>i.d.R. 50 Einheiten über 18 Monate</p> <p><b>Teilnahme nur mit gültiger Rehasport-Verordnung möglich.</b></p> <p>*nähere Infos auf unserer Website oder unserem Infolyer</p>		<p>Durch die Kombination aus Körperhaltung, Atemübung und Entspannung sowie Meditation lernen Sie sich und Ihre körperlichen und geistigen Fähigkeiten immer besser kennen. ANMELDUNG BEI JUTTA SAUER-GERL</p> <p>Tel: 0721/579393</p> <p>Dauer: 10 Einheiten</p> <p>Kosten: 100 €</p>