

Winterkursplan 2022

Kurszeitraum: 10.01.2022-20.03.2022

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | <u>Informationen:</u> Die blau hinterlegten, zertifizierten Präventionskurse können von Krankenkassen bezuschusst werden. Nach Beendigung des Kurses erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung für die KKasse. Max. Teilnehmer: 12 Dauer: 10 Einheiten Kosten: 99,00 € TK-Kurse*: 120,00 € *Bei erfolgreicher Teilnahme (80% Anwesenheit) werden von der TK bis zu 2x im Jahr 100% der Kursgebühr erstattet. Für alle weiteren Krankenkassen gelten die jeweiligen Zuschüsse. |
|---|--|--|---|---|--|
| | 8:00-8:45 Beckenbodengymnastik mit Jana | | | | |
| | | 9:00- 10:00 Autogenes Training mit Sandra | | 9:00-10:30 Stressmanagement mit Sandra | |
| | | | 10:00-10:45 Rehasport mit Selina | | |
| | | | 11:00-11:45 Rehasport mit Selina | | |
| | | | | | |
| | | 16:30-17:15 Rehasport mit Selina | | | |
| 18:00-19:00 TK Rücken Basic mit Selina | 17:30-18:15 Rehasport mit Selina | | | | |
| 19:00-20:00 TK Rücken Basic mit Selina | | | 19:15-20.45 Yoga mit Jutta Sauer-Gerl 0721/579393 | | |
| | | | | | |

| TK Rücken Basic – Das Allroundtraining für Alle | Autogenes Training | Beckenbodengymnastik |
|---|---|---|
| <p>Bei diesem TK-Rücken Training erwartet Sie ein interessanter Mix aus Übungen zur Kräftigung, Koordination, Geschicklichkeit und Beweglichkeit.</p> <p>9 Einheiten + 1 Gratistermin</p> | <p>Im Kurs erlernen Sie die Grundstufe des Autogenen Training nach J.H. Schultz. Es unterstützt Sie dabei, innerhalb weniger Minuten zuverlässig und tief zu entspannen. Das Training findet für einen optimalen Alltagstransfer im Sitzen statt.</p> | <p>Zur Rehabilitation, Rückbildung, Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur- für jedermann/frau geeignet.</p> <p>10 Einheiten</p> |
| Rehasport | | Yoga |
| <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>Teilnahme nur mit gültiger Rehasport-Verordnung möglich.</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 Kosten: 100€</p> |
| | | Stressmanagement |
| | | <p>Sie lernen Wege kennen, um vermeidbaren Stress abzubauen, sich nachhaltig zu regenerieren und mental Stress zu reduzieren.</p> <p>Dauer: 8 Einheiten</p> <p>Kosten: 195€</p> |

