

Herbstkursplan 2022

Kurszeitraum: 26.09.2022-11.12.2022

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Informationen: 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.
9:00-10:00 Mitglieder Training Mit Laura	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		
		16:00-16:45 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	19:00-20:00 TK Rücken plus Mit Laura		19:15-20.45 Yoga mit Jutta Sauer-Gerl 0721/579393		

TK Rücken Basic – Das Allroundtraining für Alle	TK Rücken Plus – mit integriertem Gerätetraining	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>In diesem Kurs trainieren Sie Ihren Rücken - zuerst mit funktioneller Gymnastik und Übungen zur Körperwahrnehmung und Entspannung, später auch mit Geräten.</p> <p>9 Einheiten + 1 Gratistermin</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>

