



## Gesundheitssport im Treffpunkt wirRauner



Die nachstehenden Präventionskurse sind mit dem Siegel **Deutscher Standard Prävention** ausgezeichnet und werden von allen an der Kooperationsgemeinschaft beteiligten Krankenkassen bezuschusst.



**Kursbeginn ab dem 10.09.2018**

### Sturzprävention

10 Kurseinheiten à 90 Min.  
Montag 8.15 bis 9.45 Uhr

Kosten: EUR 95,00

Muskeltraining in Kombination mit Balance Übungen und nachstehenden Bausteinen: Information und Reflexion, Training der motorischen Fähigkeiten, Beweglichkeit erhalten- Stürze vermeiden, Training alltagsnaher Bewegungsabläufe, Erlernen von Anti-Sturzstrategien.

Zu jeder Unterrichtseinheit erhält der Teilnehmer ein Informationsblatt.

### Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

8 Kurseinheiten à 60 Min.  
Dienstag 10.30 bis 11.30 Uhr  
Dienstag 20.15 bis 21.15 Uhr  
Mittwoch 17.15 bis 18.15 Uhr

Kosten: EUR 75,00

Mit gezielten Übungen werden verschiedene Muskeln gestärkt und damit die Körperhaltung verbessert und Bewegungsabläufe optimiert.

Zu jeder Unterrichtseinheit erhält der Teilnehmer ein Informationsblatt.

### Rücken – Aktiv – Bewegen statt schonen

10 Kurseinheiten à 60 Min.  
Dienstag 16.15 bis 17.15 Uhr  
Dienstag 17.30 bis 18.30 Uhr  
Mittwoch 16.00 bis 17.00 Uhr

Kosten: EUR 85,00

Rücken – Aktiv ist ein vom DTB auf wissenschaftlicher Basis erarbeitetes Programm und richtet sich an Erwachsene mit Bewegungsmangel. Dabei steht zwar das Haltungs- und Bewegungstraining im Mittelpunkt, jedoch werden auch die Ausdauer, allgemeine Krafftätigkeit, die Dehnfähigkeit, die komplexe Koordination sowie die Entspannungsfähigkeit kontinuierlich trainiert.

Zu jeder Unterrichtseinheit erhält der Teilnehmer ein Informationsblatt.

Kursleiter: Frieder Michael Gerber

Anmeldung: Bei der fmg consulting UG, Telefon 07021/ 489 99 55

e-mail: [frieder.michael.gerber@t-online.de](mailto:frieder.michael.gerber@t-online.de)

Weitere Informationen siehe Rückseite.

## **Deutscher Standard Prävention**

Das Siegel Deutscher Standard Prävention wird von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V vergeben. Über 90% der gesetzlichen Krankenkassen in Deutschland gehören der Kooperationsgemeinschaft an. Die Prüfung der eingereichten Unterlagen übernimmt die Zentrale Prüfstelle Prävention mit Sitz in Essen.

Nach erfolgreicher Prüfung der Kursinhalte (Trainermanuale/Programme) und Qualifikationen erhält der Sportverein das Siegel Deutscher Standard Prävention für den jeweiligen Übungsleiter/in. Präventionskurse, die mit dem Siegel Deutscher Standard Prävention ausgezeichnet sind, werden von allen an der Kooperationsgemeinschaft beteiligten Krankenkassen bezuschusst.

## **Sport pro Gesundheit - Das Qualitätssiegel des organisierten Sports**

Das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT hingegen steht für Transparenz. Es hat klar definierte Ziele und Kriterien und schafft Orientierung im Dschungel der zahlreichen, mittlerweile auch von kommerziellen Einrichtungen angebotenen Programmen des Gesundheitssports. Es hilft Interessenten, aber auch Ärzten und Krankenkassen bei der erfolgreichen Suche nach dem passenden Gesundheitskurs und unterstützt die Turn- und Sportvereine bei der Bildung eines gesundheitsorientierten Profils.

Das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT, welches gesundheitsorientierte Sportangebote auszeichnet, wurde vom DOSB ( Deutscher Olympischer Sportbund ) gemeinsam mit der Bundesärztekammer entwickelt. Auch die Siegel des Deutschen Turner-Bundes ( DTB ) PLUSPUNKT GESUNDHEIT und „Gesund und fit im Wasser“ des Deutschen Schwimm-Verbandes gehören zur Dachmarke SPORT PRO GESUNDHEIT.

## **Veranstaltungsort**

Die Übungsstunden finden in den Räumen des Treffpunkt wirRauner, Eichendorffstrasse 73 in 73230 Kirchheim unter Teck statt. Parkmöglichkeiten sind vorhanden. Es besteht ein barrierefreier Zugang. Die Räume sind klimatisiert und mit Parkettboden ausgestattet.

## **Kursgröße**

Alle Kurse finden in Kleingruppen statt. Mindestanzahl 4 Teilnehmer, maximal 6 Teilnehmer. Der Veranstalter behält sich geringe Abweichungen vor.

## **Anmeldebestätigung**

Nach erfolgter Anmeldung erhält der Kursteilnehmer eine Anmeldebestätigung mit Informationen zum Kurs. Vorteilhaft für Kursleiter und Kursteilnehmer ist die Kommunikation via e-mail.

## **Kursdaten**

Montag	10.09. / 17.09. / 24.09. / 08.10. / 15.10. / 22.10. / 29.10. / 05.11. / 12.11. / 19.11.
Dienstag	11.09. / 18.09. / 25.09. / 09.10. / 16.10. / 23.10. / 30.10. / 06.11. / 13.11. / 20.11.
Mittwoch	12.09. / 19.09. / 26.09. / 17.10. / 24.10. / 31.10. / 07.11. / 14.11. / 21.11. / 28.11.