



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 14.01.2019

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.
(Montag 08.30 bis 09.30 Uhr)
Mittwoch 16.00 bis 17.00 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 10.30 bis 11.30 Uhr
Dienstag 19.00 bis 20.00 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 Kraftfähigkeit, 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