

Gesundheit und Fitness

Präventionskurse

Für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden bietet unsere Praxis für Ergotherapie folgende anerkannte Präventionskurse an:

Aquafitness ... modernes und effektives Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt auf Kraft-, Beweglichkeits- und Ausdauerübungen.
Dauer: 10 Termine x 45 min. (135,00 EUR je Kurs)

	Kursbeginn	Kursnummer
Dienstag ab 09.01.2018	16:00 Uhr	AF1-18-1
	17:00 Uhr	AF1-18-2
	18:00 Uhr	AF1-18-3
Mittwoch ab 10.01.2018	17:30 Uhr	AF1-18-4
	18:20 Uhr	AF1-18-5
Donnerstag ab 11.01.2018	17:45 Uhr	AF1-18-6

Präventive Rückenschule (nach KdR-Richtlinien anerkannt) ... vermittelt theoretische Grundlagen und stärkt durch gezielte Übungen den Rücken. Der Kurs dient zur Reduzierung und Vorbeugung von Rückenbeschwerden.
Dauer: 10 Termine x 60 min. (90,00 EUR je Kurs)

	Kursbeginn	Kursnummer
Grundkurs Rückenschule auf Nachfrage		
Dienstag (Aufbaukurs) ab 09.01.2018	9.00 Uhr	RS1-18-2

Präventionsangebote: Unter bestimmten Voraussetzungen bekommen Sie bis zu 80% der Kosten von ihrer Krankenkasse erstattet.

Stand: 30.10.2017

www.itz-drk.de



bitte beachten Sie auch
die Rückseite

Wassergymnastik ... ist ein spezielles Bewegungsprogramm im 31° warmen Wasser, bei dem der ganze Körper von Kopf bis Fuß geschult wird.
Dauer: 10 Termine x 30 min. (75,00 EUR je Kurs)

	Kursbeginn	Kursnummer
Montag ab 08.01.2018	11:45 Uhr	WMo1-18-1
	12:30 Uhr	WMo1-18-2
	13:15 Uhr	WMo1-18-3
	14:00 Uhr	WMo1-18-4
	14:45 Uhr	WMo1-18-5
	17:45 Uhr	WMo1-18-6
Dienstag ab 09.01.2018	8:30 Uhr	WDi1-18-1
	9:15 Uhr	WDi1-18-2
	10:00 Uhr	WDi1-18-3
	10:45 Uhr	WDi1-18-4
Mittwoch ab 10.01.2018	9:00 Uhr	WMi1-18-1
	9:45 Uhr	WMi1-18-2
	10:30 Uhr	WMi1-18-3
Donnerstag ab 11.01.2018	17:00 Uhr	WDo1-18-1
Freitag ab 12.01.2018	9:00 Uhr	WFr1-18-1
	9:45 Uhr	WFr1-18-2
	10:30 Uhr	WFr1-18-3
	11:15 Uhr	WFr1-18-4
	12:00 Uhr	WFr1-18-5
	13:30 Uhr	WFr1-18-6
	14:15 Uhr	WFr1-18-7

Yoga ... weitere Kurse für noch mehr Entspannung.
Dauer: 10 Termine x 90 min. (80,00 EUR)

Dienstag ab 08.01.2018	18:15 Uhr	YD1-18-1
----------------------------------	-----------	----------

Alle Angebote auf dieser Seite sind **keine** Präventionsangebote und werden nicht von der Krankenkasse bezuschusst. Selbstverständlich können Sie auch unsere übrigen Leistungen der Praxis in Anspruch nehmen. Ergotherapeutische Behandlungen werden vom Arzt verordnet. Auch **Hausbesuche sind möglich**. Wir beraten Sie gerne kostenlos und unverbindlich.

Außerdem im ITZ: „Babyschwimmen“ und „Babygymnastik“.
Bitte erfragen Sie unsere Kurstermine.

Stand: 30.10.2017



Anmeldung und Infos:

DRK Kreisverband Wolfenbüttel e.V.
Am Exer 19a, 38302 Wolfenbüttel
Telefon: 05331 / 927 847 70
E-Mail: ergo@itz-drk.de