

# 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 je 45 min. (135,00 EUR je Kurs)

	Kursbeginn	Kursnummer
<b>Dienstag</b> ab 10.07.2018	16:00 Uhr	AF3-18-1
	17:00 Uhr	AF3-18-2
	18:00 Uhr	AF3-18-3
<b>Mittwoch</b> ab 11.07.2018	17:30 Uhr	AF3-18-4
	18:20 Uhr	AF3-18-5
<b>Donnerstag</b> ab 12.07.2018	17:45 Uhr	AF3-18-6

**Unsere Präventive Rückenschule (nach KddR-Richtlinien anerkannt)** vermittelt theoretische Grundlagen und stärkt durch gezielte Übungen den Rücken. Der Kurs dient zur Reduzierung und Vorbeugung von Rückenbeschwerden.

Dauer: 10 Termine je 60 min. (90,00 EUR je Kurs)

**Grundkurs Rückenschule** auf Nachfrage

<b>Dienstag (Aufbaukurs)</b> ab 10.07.2018	09:00 Uhr	RS3-18-2
---	-----------	----------

Für die Präventionsangebote auf dieser Seite gilt: Unter bestimmten Voraussetzungen werden bis zu 80% der Kursgebühren von Ihrer Krankenkasse erstattet.



**Wassergymnastik** ... ist ein spezielles Bewegungsprogramm im 31° warmen Wasser, bei dem der ganze Körper von Kopf bis Fuß geschult wird.

Dauer: 10 Termine je 30 min. (75,00 EUR je Kurs)

	<b>Kursbeginn</b>	<b>Kursnummer</b>
<b>Montag</b> ab 09.07.2018	11:45 Uhr	WMo3-18-1
	12:30 Uhr	WMo3-18-2
	13:15 Uhr	WMo3-18-3
	14:00 Uhr	WMo3-18-4
	14:45 Uhr	WMo3-18-5
	17:45 Uhr	WMo3-18-6
<b>Dienstag</b> ab 10.07.2018	08:30 Uhr	WDi3-18-1
	09:15 Uhr	WDi3-18-2
	10:00 Uhr	WDi3-18-3
	10:45 Uhr	WDi3-18-4
<b>Mittwoch</b> ab 11.07.2018	09:00 Uhr	WMi3-18-1
	09:45 Uhr	WMi3-18-2
	10:30 Uhr	WMi3-18-3
<b>Donnerstag</b> ab 12.07.2018	17:00 Uhr	WDo3-18-1
<b>Freitag</b> ab 13.07.2018	09:00 Uhr	WFr3-18-1
	09:45 Uhr	WFr3-18-2
	10:30 Uhr	WFr3-18-3
	11:15 Uhr	WFr3-18-4
	12:00 Uhr	WFr3-18-5
	13:30 Uhr	WFr3-18-6
	14:15 Uhr	WFr3-18-7

**Yoga** ... weitere Kurse für noch mehr Entspannung.

Dauer: 7 Termine je 90 min. (56,00 EUR)

<b>Dienstag</b> ab 14.08.2018	18:15 Uhr	YD3-18-1
----------------------------------	-----------	----------

Alle Angebote auf dieser Seite sind keine Präventionsangebote und werden nicht von der Krankenkasse bezuschusst. Wollen Sie die weiteren Leistungen unserer Praxis in Anspruch nehmen, dann beraten wir Sie gerne kostenlos und unverbindlich. Ergotherapeutische Behandlungen werden vom Arzt verordnet. Wir machen auch Hausbesuche.

Außerdem im ITZ:

**Babyschwimmen** und **Babygymnastik**  
Sprechen Sie uns an.



### Anmeldung und Infos:

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