

# 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 02.10.2018	16:00 Uhr	AF4-18-1
	17:00 Uhr	AF4-18-2
	18:00 Uhr	AF4-18-3
<b>Mittwoch</b> ab 26.09.2018	17:15 Uhr	AF4-18-4
	18:05 Uhr	AF4-18-5
<b>Donnerstag</b> ab 04.10.2018	18:00 Uhr	AF4-18-6

**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 02.10.2018	09:00 Uhr	RS4-18-2
---	-----------	----------

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 01.10.2018	11:45 Uhr	WMo4-18-1
	12:30 Uhr	WMo4-18-2
	13:15 Uhr	WMo4-18-3
	14:00 Uhr	WMo4-18-4
	14:45 Uhr	WMo4-18-5
	17:45 Uhr	WMo4-18-6
<b>Dienstag</b> ab 02.10.2018	08:30 Uhr	WDi4-18-1
	09:15 Uhr	WDi4-18-2
	10:00 Uhr	WDi4-18-3
	10:45 Uhr	WDi4-18-4
<b>Mittwoch</b> ab 26.09.2018	09:00 Uhr	WMi4-18-1
	09:45 Uhr	WMi4-18-2
	10:30 Uhr	WMi4-18-3
<b>Donnerstag</b> ab 04.10.2018	17:15 Uhr	WDo4-18-1
<b>Freitag</b> ab 05.10.2018	09:00 Uhr	WFr4-18-1
	09:45 Uhr	WFr4-18-2
	10:30 Uhr	WFr4-18-3
	11:15 Uhr	WFr4-18-4
	12:00 Uhr	WFr4-18-5
	13:30 Uhr	WFr4-18-6
	14:15 Uhr	WFr4-18-7

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

Dauer: 10 Termine je 90 min. (80,00 EUR)

<b>Dienstag</b> ab 16.10.2018	18:15 Uhr	YD4-18-1
----------------------------------	-----------	----------

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