

Gesundheit und Fitness

**NEU! Aktuelles
Kursangebot
in der Übergangszeit**

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

Aquafitness ist ein modernes und effektives Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt auf Kraft-, Beweglichkeits- und Ausdauerübungen.

Dauer: 10 Termine x 45 Min. (195,00 EUR je Kurs)

Dienstag ab 12.01.2021	16:00 Uhr 17:00 Uhr 18:00 Uhr	AF1-21-1 AF1-21-2 AF1-21-3
---------------------------	-------------------------------------	----------------------------------

Mittwoch ab 13.01.2021	17:00 Uhr 18:00 Uhr	AF1-21-4 AF1-21-5
---------------------------	------------------------	----------------------

Donnerstag ab 14.01.2021	18:00 Uhr	AF1-21-6
-----------------------------	-----------	----------

„Stressless“ – Stressmanagement und Achtsamkeit durch Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson ist ein Entspannungsverfahren, das die Aufmerksamkeit auf das An- und Entspannen verschiedener Muskelgruppen lenkt. Ziel ist es, Stress abzubauen und muskuläre Anspannung frühzeitig wahrzunehmen. Außerdem dabei: Yogaübungen und Achtsamkeitsmeditation.

Dauer: 8 Termine x 90 Min. (135,00 EUR je Kurs)

Montag ab 01.02.2021	17:30 Uhr	PMR1-21-1
-------------------------	-----------	-----------

Dienstag ab 02.02.2021	10:30 Uhr	PMR1-21-2
---------------------------	-----------	-----------

Schon gewusst? **Stressberatung** gibt es bei uns jetzt im Einzelcoaching.

Unsere Präventive Rückenschule (nach BVMZ-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)

Dienstag ab 12.01.2021	9:00 Uhr	RS1-21-1
---------------------------	----------	----------

Wassergymnastik ist ein spezielles Bewegungsprogramm im 32° warmen Wasser, bei dem der ganze Körper von Kopf bis Fuß geschult wird.

Dauer: 10 Termine x 30 Min. (115,00 EUR je Kurs)

Montag ab 11.01.2021	11:15 Uhr	WMo1-21-1
	12:00 Uhr	WMo1-21-2
	13:15 Uhr	WMo1-21-3
	14:00 Uhr	WMo1-21-4
	14:45 Uhr	WMo1-21-5
	17:45 Uhr	WMo1-21-6

Dienstag ab 12.01.2021	09:00 Uhr	WDi1-21-1
	09:45 Uhr	WDi1-21-2

Mittwoch ab 13.01.2021	09:45 Uhr	WMi1-21-1
	10:30 Uhr	WMi1-21-2

Donnerstag ab 14.01.2021	17:15 Uhr	WDo1-21-1
-----------------------------	-----------	-----------

Freitag ab 15.01.2021	09:00 Uhr	WFr1-21-1
	09:45 Uhr	WFr1-21-2
	10:30 Uhr	WFr1-21-3
	11:15 Uhr	WFr1-21-4
	12:00 Uhr	WFr1-21-5
	13:30 Uhr	WFr1-21-6
	14:15 Uhr	WFr1-21-7

Yoga – für Entspannung und Gelassenheit.

Dauer: 9 Termine x 90 Min. (81,00 EUR je Kurs)

Dienstag ab 12.01.2021	18:15 Uhr	YDi1-21-1
---------------------------	-----------	-----------

www.itz-drk.de



Stand: 01.10.2020



Anmeldung und Infos:

DRK-inkluzivo Wolfenbüttel gGmbH
Am Exer 19a, 38302 Wolfenbüttel

Telefon: 05331 / 927 847 70

E-Mail: ergo@itz-drk.de