



**NEU! Aktuelles  
Kursangebot  
in der Übergangszeit**

# Gesundheit und Fitness

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 22.09.2020	16:00 Uhr 17:00 Uhr	AF4-20-1 AF4-20-2
---------------------------	------------------------	----------------------

Mittwoch ab 23.09.2020	17:00 Uhr	AF4-20-3
---------------------------	-----------	----------

Donnerstag ab 24.09.2020	17:15 Uhr	AF4-20-4
-----------------------------	-----------	----------

**„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 24.08.2020	17:30 Uhr	PMR4-20-1
-------------------------	-----------	-----------

Dienstag ab 25.08.2020	10:30 Uhr	PMR4-20-2
---------------------------	-----------	-----------

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 22.09.2020	9:00 Uhr	RS4-20-1
---------------------------	----------	----------



**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 21.09.2020	11:30 Uhr 17:45 Uhr	WMo4-20-1 WMo4-20-2
Dienstag ab 22.09.2020	09:00 Uhr 09:45 Uhr	WDi4-20-1 WDi4-20-2
Mittwoch ab 23.09.2020	09:45 Uhr 10:30 Uhr	WMi4-20-1 WMi4-20-2
Donnerstag ab 24.09.2020	16:30 Uhr	WDo4-20-1
Freitag ab 25.09.2020	09:30 Uhr 10:15 Uhr 12:00 Uhr 13:30 Uhr 14:15 Uhr	WFr4-20-1 WFr4-20-2 WFr4-20-3 WFr4-20-4 WFr4-20-5

**Yoga** – für Entspannung und Gelassenheit.  
Dauer: 12 Termine x 90 Min. (96,00 EUR je Kurs)

Dienstag ab 01.09.2020	18:15 Uhr	YD4-20-1
---------------------------	-----------	----------

Gut zu wissen: Alle „Wasserkurse“ können auch als individuelle Einzeltermine gebucht werden (je Termin à 30 Minuten 42,00 EUR).  
Bei gesundheitlichen Beschwerden kann auch eine ärztliche Verordnung für Ergotherapie möglich sein.

Wenn Sie Fragen haben, sprechen Sie uns an. Wir informieren Sie gern!

www.itz-drk.de



Stand: 06.07.2020



### Anmeldung und Infos:

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