

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 02.04.2019	16:00 Uhr	AF2-19-1
	17:00 Uhr	AF2-19-2
	18:00 Uhr	AF2-19-3
Mittwoch ab 03.04.2019	17:15 Uhr	AF2-19-4
	18:05 Uhr	AF2-19-5
Donnerstag ab 04.04.2019	18:00 Uhr	AF2-19-6

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 x 60 min. (90,00 EUR je Kurs)

Grundkurs Rückenschule auf Nachfrage

Dienstag (Aufbaukurs) ab 02.04.2019	09.00 Uhr	RS2-19-1
---	-----------	----------

Für die Präventionsangebote auf dieser Seite gilt: Unter bestimmten Voraussetzungen werden bis zu 80% der Kursgebühren von Ihrer Krankenkasse erstattet.
Stand: 28.01.2010

Weitere Kurse auf
der 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 01.04.2019	11:45 Uhr	WMo2-19-1
	12:30 Uhr	WMo2-19-2
	13:15 Uhr	WMo2-19-3
	14:00 Uhr	WMo2-19-4
	14:45 Uhr	WMo2-19-5
	17:45 Uhr	WMo2-19-6
Dienstag ab 02.04.2019	08:30 Uhr	WDi2-19-1
	09:15 Uhr	WDi2-19-2
	10:00 Uhr	WDi2-19-3
	10:45 Uhr	WDi2-19-4
Mittwoch ab 03.04.2019	09:00 Uhr	WMi2-19-1
	09:45 Uhr	WMi2-19-2
	10:30 Uhr	WMi2-19-3
Donnerstag ab 04.04.2019	17:15 Uhr	WDo2-19-1
Freitag ab 05.04.2019	09:00 Uhr	WFr2-19-1
	09:45 Uhr	WFr2-19-2
	10:30 Uhr	WFr2-19-3
	11:15 Uhr	WFr2-19-4
	12:00 Uhr	WFr2-19-5
	13:30 Uhr	WFr2-19-6
	14:15 Uhr	WFr2-19-7

Yoga ... weitere Kurse für noch mehr Entspannung.

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

Dienstag ab 26.03.2019	18:15 Uhr	YD2-19-1
----------------------------------	-----------	----------

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!**
Sprechen Sie uns an.



Anmeldung und Infos:

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