

Gesundheit und Fitness

**NEU! Aktuelles
Kursangebot
in der Übergangszeit**

Alle Starttermine können noch nicht festgelegt werden (voraussichtlich ab Mitte Juni). Sie erhalten spätestens eine Woche vor Beginn eine Information.

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. Level 1 entspricht dem Niveau der Wassergymnastik. Level 2 ist deutlich sportiver.

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

Dienstag	Level 1	11:15 Uhr	AF3-20-1
	Level 2	16:00 Uhr	AF3-20-2
	Level 2	17:00 Uhr	AF3-20-3
Donnerstag	Level 2	17:15 Uhr	AF3-20-4
Freitag	Level 1	09:00 Uhr	AF3-20-5
	Level 1	11:00 Uhr	AF3-20-6
	Level 1	14:00 Uhr	AF3-20-7

„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)

Dienstag	ab 02.06.2020	10:30 Uhr	PMR3-20-1
Donnerstag	ab 04.06.2020	18:00 Uhr	PMR3-20-2

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

Jetzt in der Natur oder online via ZOOM!

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	„outdoor“	10:00 Uhr	RS3-20-1
Mittwoch	via ZOOM	16:00 Uhr	RS3-20-2

Alle Starttermine können noch nicht festgelegt werden (voraussichtlich ab Mitte Juni). Sie erhalten spätestens eine Woche vor Beginn eine Information.

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	11:30 Uhr	WMo3-20-1
	12:15 Uhr	WMo3-20-2
Dienstag	09:00 Uhr	WDi3-20-1
	09:45 Uhr	WDi3-20-2
Mittwoch	09:45 Uhr	WMi3-20-1
	10:30 Uhr	WMi3-20-2
Freitag	10:00 Uhr	WFr3-20-1
	12:00 Uhr	WFr3-20-2
	13:15 Uhr	WFr3-20-3

Jetzt in der Natur!

Yoga-„outdoor“ für Entspannung und Gelassenheit.
Dauer: 5 Termine x 90 Min. (40,00 EUR je Kurs)

Dienstag	ab 16.06.2020	18:00 Uhr	YDi3-20-1
----------	---------------	-----------	-----------

Jetzt in einer Kleinstgruppe mit 2 Babys!

Babyschwimmen ist ein Angebot im 32° warmen Wasser – zur Förderung der Entwicklung und für den Spaß an der Bewegung im Wasser.
Dauer: 6 Termine x 30 Min. (120,00 EUR je Kurs)

Montag	09:00 Uhr	BS3-20-1	(4-8 Monate)
	09:45 Uhr	BS3-20-2	(9-12 Monate)
	10:30 Uhr	BS3-20-3	(4-8 Monate)
Donnerstag	15:30 Uhr	BS3-20-4	(9-12 Monate)

Gut zu wissen: Alle „Wasserkurse“ – egal ob für Groß oder Klein – 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!



Anmeldung und Infos:

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