

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. (120,00 EUR je Kurs)

Diese Kurse sind bereits ausgebucht!

	Kursbeginn	Kursnummer
Montag ab 10.07.2017	18:30 Uhr	AF3-17-1
	19:20 Uhr	AF3-17-2
	20:15 Uhr	AF3-17-3
Dienstag ab 11.07.2017	16:00 Uhr	AF3-17-4
	17:00 Uhr	AF3-17-5
Mittwoch ab 12.07.2017	17:30 Uhr	AF3-17-6
	18:20 Uhr	AF3-17-7
Donnerstag ab 13.07.2017	17:45 Uhr	AF3-17-8

Präventive Rückenschule (nach KdR-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)

	Kursbeginn	Kursnummer
Grundkurs Rückenschule	auf Anfrage	
Dienstag (Aufbaukurs) ab 11.07.2017	9.00 Uhr	RS3-17-2

Präventionsangebote: Unter bestimmten Voraussetzungen bekommen Sie bis zu 80% der Kosten von ihrer Krankenkasse erstattet.

Stand: 03.07.2017

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. (65,00 EUR je Kurs)

Diese Kurse sind fast ausgebucht!

	Kursbeginn	Kursnummer	
Montag ab 10.07.2017	11:45 Uhr	WMo3-17-1	
	12:30 Uhr	WMo3-17-2	
	13:15 Uhr	WMo3-17-3	
	14:00 Uhr	WMo3-17-4	
	14:45 Uhr	WMo3-17-5	
	17:45 Uhr	WMo3-17-6	
Dienstag ab 12.07.2017	11:45 Uhr	WMo3-17-1	
	9:15 Uhr	WDi3-17-2	
	10:00 Uhr	WDi3-17-3	
	10:45 Uhr	WDi3-17-4	
Mittwoch ab 12.07.2017	9:00 Uhr	WMi3-17-1	
	9:45 Uhr	WMi3-17-2	
	10:30 Uhr	WMi3-17-3	
Donnerstag ab 13.07.2017	17:00 Uhr	WDo3-17-1	
Freitag ab 14.07.2017	11:45 Uhr	WMo3-17-1	
	9:45 Uhr	WFr3-17-2	
	10:30 Uhr	WFr3-17-3	
	11:15 Uhr	WFr3-17-4	
	12:00 Uhr	WFr3-17-5	
	13:30 Uhr	WFr3-17-6	freie Plätze!
	14:15 Uhr	WFr3-17-7	

Yoga ... weitere Kurse für noch mehr Entspannung.

Dauer: 8 Termine x 90 min. (64,00 EUR)

Dienstag ab 08.08.2017	18:15 Uhr	YD3-17-1
----------------------------------	-----------	----------

Alle Angebote auf dieser Seite sind **keine** Präventionsangebote und werden nicht von der Krankenkasse bezuschusst. Selbstverständlich können Sie auch unsere übrigen Leistungen der Praxis in Anspruch nehmen.

Ergotherapeutische Behandlungen werden vom Arzt verordnet. Auch

Hausbesuche sind möglich. Wir beraten Sie gerne kostenlos und unverbindlich.

Außerdem im ITZ: „Babyschwimmen“ und „Babygymnastik“.
Bitte erfragen Sie unsere Kurstermine.

Stand: 03.07.2017



Anmeldung und Infos:

DRK Kreisverband Wolfenbüttel e.V.
Am Exer 19a, 38302 Wolfenbüttel

Telefon: 05331 / 927 847 70

E-Mail: ergo@itz-drk.de