

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 je 45 min. (135,00 EUR je Kurs)

	Kursbeginn	Kursnummer
Dienstag ab 08.01.2019	16:00 Uhr	AF1-19-1
	17:00 Uhr	AF1-19-2
	18:00 Uhr	AF1-19-3
Mittwoch ab 09.01.2019	17:15 Uhr	AF1-19-4
	18:05 Uhr	AF1-19-5
Donnerstag ab 10.01.2019	18:00 Uhr	AF1-19-6

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

Grundkurs Rückenschule auf Nachfrage

Dienstag (Aufbaukurs) ab 08.01.2019	09:00 Uhr	RS1-19-1
---	-----------	----------

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



Wassergymnastik ... ist ein spezielles Bewegungsprogramm im 31° warmen Wasser, bei dem der ganze Körper von Kopf bis Fuß geschult wird.

Dauer: 10 Termine je 30 min. (75,00 EUR je Kurs)

	Kursbeginn	Kursnummer
Montag ab 07.01.2019	11:45 Uhr	WMo1-19-1
	12:30 Uhr	WMo1-19-2
	13:15 Uhr	WMo1-19-3
	14:00 Uhr	WMo1-19-4
	14:45 Uhr	WMo1-19-5
	17:45 Uhr	WMo1-19-6
Dienstag ab 08.01.2019	08:30 Uhr	WDi1-19-1
	09:15 Uhr	WDi1-19-2
	10:00 Uhr	WDi1-19-3
	10:45 Uhr	WDi1-19-4
Mittwoch ab 09.01.2019	09:00 Uhr	WMi1-19-1
	09:45 Uhr	WMi1-19-2
	10:30 Uhr	WMi1-19-3
Donnerstag ab 10.01.2019	17:15 Uhr	WDo1-19-1
Freitag ab 11.01.2019	09:00 Uhr	WFr1-19-1
	09:45 Uhr	WFr1-19-2
	10:30 Uhr	WFr1-19-3
	11:15 Uhr	WFr1-19-4
	12:00 Uhr	WFr1-19-5
	13:30 Uhr	WFr1-19-6
	14:15 Uhr	WFr1-19-7

Yoga ... weitere Kurse für noch mehr Entspannung.

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

Dienstag ab 08.01.2019	18:15 Uhr	YD1-19-1
----------------------------------	-----------	----------

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 Kreisverband Wolfenbüttel e.V.
Am Exer 19a, 38302 Wolfenbüttel
Telefon: 05331 / 927 847 70
E-Mail: ergo@itz-drk.de