



Gesundheit und Fitness

**Neu im
Programm!**

www.itz-drk.de

„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	Kursbeginn	Kursnummer
ab 21.04.2020	10:30 Uhr	PMR2-20-1
Donnerstag		
ab 30.04.2020	17:15 Uhr	PMR2-20-2

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

Präventionskurse

Für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden bietet unsere Praxis für Ergotherapie folgende anerkannte Präventionskurse an:

Aquafitness ist ein modernes und effektives Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt auf Kraft-, Beweglichkeits- und Ausdauerübungen.
Dauer: 10 Termine x 45 Min. (135,00 EUR je Kurs)

Dienstag	Kursbeginn	Kursnummer
ab 31.03.2020	16:00 Uhr	AF2-20-1
ab 17.03.2020	17:00 Uhr	AF2-20-2
	18:00 Uhr	AF2-20-3
Mittwoch		
ab 01.04.2020	17:00 Uhr	AF2-20-4
	18:00 Uhr	AF2-20-5
Donnerstag		
ab 02.04.2020	18:00 Uhr	AF2-20-6

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	Kursbeginn	Kursnummer
ab 31.03.2020	09:00 Uhr	RS2-20-1

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



Weitere Kurse auf
der Rückseite

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. (75,00 EUR je Kurs)

Montag	Kursbeginn	Kursnummer
ab 16.03.2020	11:45 Uhr	WMo2-20-1
	12:30 Uhr	WMo2-20-2
ab 30.03.2020	13:15 Uhr	WMo2-20-3
	14:00 Uhr	WMo2-20-4
	14:45 Uhr	WMo2-20-5
	17:45 Uhr	WMo2-20-6

Dienstag	Kursbeginn	Kursnummer
ab 31.03.2020	08:30 Uhr	WDi2-20-1
	09:15 Uhr	WDi2-20-2
	10:00 Uhr	WDi2-20-3
	10:45 Uhr	WDi2-20-4

Mittwoch	Kursbeginn	Kursnummer
ab 01.04.2020	09:00 Uhr	WMi2-20-1
	09:45 Uhr	WMi2-20-2
	10:30 Uhr	WMi2-20-3

Donnerstag	Kursbeginn	Kursnummer
ab 02.04.2020	17:15 Uhr	WDo2-20-1

Freitag	Kursbeginn	Kursnummer
ab 03.04.2020	09:00 Uhr	WFr2-20-1
	09:45 Uhr	WFr2-20-2
	10:30 Uhr	WFr2-20-3
	11:15 Uhr	WFr2-20-4
	12:00 Uhr	WFr2-20-5
	13:30 Uhr	WFr2-20-6
	14:15 Uhr	WFr2-20-7

Yoga-Kurs für noch mehr Entspannung.
Dauer: 10 Termine x 90 Min. (80,00 EUR)

Dienstag	Kursbeginn	Kursnummer
ab 21.04.2020	18:15 Uhr	YD2-20-1

Alle Angebote auf dieser Seite sind keine Präventionsangebote und werden nicht von der Krankenkasse bezuschusst. Wollen Sie weitere 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 gerne an.

Stand: 27.01.2020



 **Deutsches
Rotes
Kreuz**

Anmeldung und Infos:

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