

Es gilt die Anmeldung für eine Kursreihe bis auf Widerruf, bitte Informationen auf dem Anmeldebogen beachten.

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

Es gilt voraussichtlich die Regel 2G.

Aquafitness ist ein modernes und effektives Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt auf Kraft-, Beweglichkeits- und Ausdauerübungen.

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

| | | |
|---------------|-----------|---------|
| Dienstag | 16:00 Uhr | AF-22-1 |
| ab 28.06.2022 | 17:00 Uhr | AF-22-2 |
| | 18:00 Uhr | AF-22-3 |

| | | |
|---------------|-----------|---------|
| Mittwoch | 17:00 Uhr | AF-22-4 |
| ab 06.07.2022 | 18:00 Uhr | AF-22-5 |

| | | |
|---------------|-----------|---------|
| Donnerstag | 18:00 Uhr | AF-22-6 |
| ab 07.07.2022 | | |

„**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)

| | | |
|---------------|-----------|----------|
| Montag | 17:30 Uhr | PMR-22-1 |
| ab 22.08.2022 | | |

| | | |
|---------------|-----------|----------|
| Dienstag | 10:30 Uhr | PMR-22-2 |
| ab 23.08.2022 | | |

| | | |
|---------------|-----------|----------|
| Mittwoch | 19:00 Uhr | PMR-22-3 |
| ab 24.08.2022 | | |

Schon gewusst? „**Stressless**“ gibt es bei uns auch im Einzelcoaching.

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. (110,00 EUR je Kurs)

| | | |
|---------------|-----------|---------|
| Dienstag | 09:00 Uhr | RS-22-1 |
| ab 05.07.2022 | | |

Jetzt neu! Rückenschulkurs MamaFit, Infos siehe Rückseite



Die Rückenschule MamaFit (nach BVMZ-Richtlinien anerkannt) richtet sich an alle Mamas, die sich auch nach der Rückbildung etwas Gutes tun wollen. Als Mama stehen Sie bei diesem Kursangebot im Mittelpunkt. Ziel ist es, mit mehr Energie, innerer Ausgeglichenheit und wohliger Körperempfinden in den Tag zu starten. Gut zu wissen: Ihr Baby können Sie auch gerne mitbringen!

Dauer: 10 Termine x 60 Min. (110,00 EUR je Kurs)

| | | |
|--------------------------|-----------|---------|
| Freitag ab 08.07.2022 | 10:00 Uhr | RS-22-2 |
|--------------------------|-----------|---------|

Die folgenden Kurse sind keine anerkannten Präventionsangebote.
Hier ist voraussichtlich kein Zuschuss von Ihrer Krankenkasse möglich.

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. (125,00 EUR je Kurs)

| | | |
|-------------------------|-----------|----------|
| Montag ab 04.07.2022 | 11:15 Uhr | WMo-22-1 |
| | 12:00 Uhr | WMo-22-2 |
| | 13:15 Uhr | WMo-22-3 |
| | 14:00 Uhr | WMo-22-4 |
| | 14:45 Uhr | WMo-22-5 |
| | 17:45 Uhr | WMo-22-6 |

| | | |
|---------------------------|-----------|----------|
| Dienstag ab 05.07.2022 | 09:00 Uhr | WDi-22-1 |
| | 09:45 Uhr | WDi-22-2 |

| | | |
|---------------------------|-----------|----------|
| Mittwoch ab 06.07.2022 | 09:45 Uhr | WMi-22-1 |
| | 10:30 Uhr | WMi-22-2 |

| | | |
|-----------------------------|-----------|----------|
| Donnerstag ab 07.07.2022 | 17:15 Uhr | WDo-22-1 |
|-----------------------------|-----------|----------|

| | | |
|--------------------------|-----------|----------|
| Freitag ab 08.07.2022 | 09:00 Uhr | WFr-22-1 |
| | 09:45 Uhr | WFr-22-2 |
| | 10:30 Uhr | WFr-22-3 |
| | 11:15 Uhr | WFr-22-4 |
| | 12:00 Uhr | WFr-22-5 |
| | 13:30 Uhr | WFr-22-6 |
| | 14:15 Uhr | WFr-22-7 |

Yoga – für Entspannung und Gelassenheit.

Dauer: 10 Termine x 90 Min. (105,00 EUR je Kurs)

| | | |
|---------------------------|-----------|----------|
| Dienstag ab 30.08.2022 | 18:15 Uhr | YDi-22-1 |
|---------------------------|-----------|----------|



Stand: 25.04.2022

Anmeldung und Infos:

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