

Es gilt die Anmeldung für einen Kursplatz bis auf Widerruf, bitte Informationen auf dem Anmeldebogen beachten. Starttermine auf Anfrage.

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
	17:00 Uhr	AF-22-2
	18:00 Uhr	AF-22-3

Mittwoch	17:00 Uhr	AF-22-4
	18:00 Uhr	AF-22-5

Donnerstag	18:00 Uhr	AF-22-6
------------	-----------	---------

„**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
--------	-----------	----------

Dienstag	10:30 Uhr	PMR-22-2
----------	-----------	----------

Mittwoch	19:00 Uhr	PMR-22-3
----------	-----------	----------

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
----------	-----------	---------

Jetzt neu! Rückenschulkurs MamaFit, Infos siehe Rückseite



Es gilt die Anmeldung für einen Kursplatz bis auf Widerruf, bitte Informationen auf dem Anmeldebogen beachten. Starttermine auf Anfrage.

Die Rückenschule MamaFit (nach BVMBZ-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	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	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	09:00 Uhr	WDi-22-1
	09:45 Uhr	WDi-22-2

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

Donnerstag	17:15 Uhr	WDo-22-1
------------	-----------	----------

Freitag	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	18:15 Uhr	YDi-22-1
----------	-----------	----------

Anmeldung und Infos:

DRK-inkluzivo Wolfenbüttel gGmbH
Am Exer 19a, 38302 Wolfenbüttel

Telefon: 05331 / 927 847 70

E-Mail: ergo@inkluzivo.de