

Primärprävention gem. § 20 SGB V , die ohne ärztliche Verordnung bis zu 80 % der Gesamtkosten von der gesetzlichen Krankenkasse gefördert werden kann.

Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach!

Nordic Walking

Präventionsprinzip:

(Bewegung zur Förderung der Herz-Kreislauffunktion- Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheitssportliche Aktivität)

Zielgruppe:

(gesunde Versicherte mit Bewegungsmangel, Bewegungseinsteiger und –wiedereinsteiger , jeweils ohne behandlungsbedürftige Erkrankungen)

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die sich durch fachliche Anleitung wieder sportlich betätigen wollen, die arbeitsbedingt viel sitzen oder sich nur einseitig bewegen. Das Nordic Walking ist eine finnische Walking-variante.

Mit Hilfe der ergonomischen Handschlaufen an den NW-Stöcken bekommt man einen optimalen Halt, gute Führung und einen kräftigen Abdruck nach hinten. Die Anstrengung bergan und bergab wird durch die Stöcke abgefangen. Bei dieser Gesundheitsportart wird nicht nur der Bewegungsapparat entlastet, sondern es werden auch mehr Kalorien verbraucht.

Bitte fragen Sie Ihren Hausarzt, ob das Nordic Walking und die Herz-Kreislaufbelastung für Sie geeignet ist!!!

Nordic Walking

(Einsteigerkurs, Fortgeschrittene)

Auf Anfrage !!!

Funktionelles Beckenbodentraining

Inkontinenz ist ein Problem, das 4 von 10 Frauen aller Altersstufen betrifft. Sie können dieses Problem aktiv lösen. Wir bieten Ihnen die Möglichkeit gezielt die betroffene und geschwächte Muskulatur zu stärken und erarbeiten gemeinsam ein Übungsprogramm für Sie zu Hause.

Dieser Kurs kann v. den KK bezuschusst werden!

Montag, 16.04.2012

10 X 60 Min. 70.00 €

9.00- 10:00Uhr

und

10:00-11:00Uhr

Auskunft und Anmeldung in der

**Praxis für Gesundheitsförderung,
Physiotherapie & Massage**

Martin Dietrich & Monika Dickhaus
Bielefelder Str .34

32130 Enger

Tel: 05224-790066

e.mai:info@dietrich-dickhaus.de

Gesundheitsförderungsprogramm

Fit in den Sommer/ Herbst 2012

Rückenschulkurse

&

**Nordic Walking/ Gesundes Joggen/
Walking**

&

Beckenboden-Training

April bis Dezember 2012

**Praxis für Gesundheitsförderung
Physiotherapie & Massage**

**Martin Dietrich & Monika Dickhaus
Physiotherapeuten, Rückenschullehrer**

Bielefelder Straße 34

32130 Enger

Tel. 05224/790066

e.mail: info@[dietrich-dickhaus.de](mailto:info@dietrich-dickhaus.de)

Homepage :www.dietrich-dickhaus.de

Mitglied im

**BUNDESVERBAND DER DEUTSCHEN
RÜCKENSCHULEN BdR e. V.**

Primärprävention gem. § 20 SGB V , die ohne ärztliche Verordnung bis zu 80 % der Gesamtkosten von der gesetzlichen Krankenkasse gefördert werden kann.
Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach!
Nordic Walking

Präventionsprinzip:

(Bewegung zur Förderung der Herz-Kreislauffunktion- Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheitssportliche Aktivität)

Zielgruppe:

(gesunde Versicherte mit Bewegungsmangel, Bewegungseinsteiger und –wiedereinsteiger , jeweils ohne behandlungsbedürftige Erkrankungen)

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die sich durch fachliche Anleitung wieder sportlich betätigen wollen, die arbeitsbedingt viel sitzen oder sich nur einseitig bewegen. Das Nordic Walking ist eine finnische Walking-variante.

Mit Hilfe der ergonomischen Handschlaufen an den NW-Stöcken bekommt man einen optimalen Halt, gute Führung und einen kräftigen Abdruck nach hinten. Die Anstrengung bergan und bergab wird durch die Stöcke abgefangen. Bei dieser Gesundheitsportart wir nicht nur der Bewegungsapparat entlastet, sondern es werden auch mehr Kalorien verbraucht.

Bitte fragen Sie Ihren Hausarzt, ob das Nordic Walking und die Herz-Kreislaufbelastung für Sie geeignet ist!!!

Nordic Walking

(Einsteigerkurs, Fortgeschrittene)

Auf Anfrage !!!

Funktionelles Beckenbodentraining

Inkontinenz ist ein Problem, das 4 von 10 Frauen aller Altersstufen betrifft. Sie können dieses Problem aktiv lösen. Wir bieten Ihnen die Möglichkeit gezielt die betroffene und geschwächte Muskulatur zu stärken und erarbeiten gemeinsam ein Übungsprogramm für Sie zu Hause.

Dieser Kurs kann v. den KK bezuschusst werden!

Montags

10 X 60 Min. 70.00 €

9.00- 10:00Uhr

und

10:00-11:00Uhr

auf Anfrage

Auskunft und Anmeldung in der

Praxis für Gesundheitsförderung, Physiotherapie & Massage

Martin Dietrich & Monika Dickhaus
Bielefelder Str .34
32130 Enger
Tel: 05224-790066
e.mai:info@dietrich-dickhaus.de

Gesundheitsprogramme 2012

Rückenschulkurse
&
Nordic Walking/ Gesundes Joggen/ Walking
&
Beckenboden-Training

Fit& Mobil ab 60 J. & Fit& Aktiv ab 60 J.

2012/2013

Praxis für Gesundheitsförderung
Physiotherapie & Massage
Martin Dietrich & Monika Dickhaus
Physiotherapeuten, Rückenschullehrer

Bielefelder Straße 34
32130 Enger
Tel. 05224/790066
e.mail: info@[dietrich-dickhaus.de](mailto:info@dietrich-dickhaus.de)
Homepage :www.dietrich-dickhaus.de

Mitglied im

BUNDESVERBAND DER DEUTSCHEN RÜCKENSCHULEN BdR e. V.