

Primärprävention

Gem. § 20 Abs. 1 SGB V, die von den gesetzlichen Krankenkassen ohne ärztliche Verordnung bezuschusst werden kann.

DIE NEUE RÜCKENSCHULE **Präventive Rückenschule für Bewegungseinsteiger nach dem Bio-psycho-sozialen Ansatz der Konföderation der deutschen Rückenschulen**

Der Einsteigerkurs dient vorrangig der Motivierung und Sensibilisierung der Kursteilnehmer. Die rückenfreundlichen Bewegungsmuster werden auf der Grundlage der Körperwahrnehmung und Körpererfahrung systematisch erarbeitet. Individuelle Voraussetzungen und Wünsche der Teilnehmer können die Gestaltung des Kurses modifizieren. Der Kursteilnehmer hat keine akuten Beschwerden.

10 X oder 12 X 60 Min.
80,00€ € oder 95,00 €

Einsteigerkurse für Firmen
110,00 €
Bei Folgebuchung wird ein
Rabatt von 10% gewährt!!!
max. 10 Teilnehmer

Die Krankenkasse beteiligt sich bis zu 80 % der Kosten.
Fragen Sie bitte Ihre Krankenkasse!

Ab Herbst:

Mo/Di/Mi/Do morgens und abends

Fit & Aktiv bis 60 Jahr(Frühjahr 2012/2013)

Ein präventives Angebot für das **Herz-Kreislauf-System** und das Muskel-Skelett-System

Zielgruppe:

Erwachsene Bewegungseinsteiger und –wiedereinsteiger , jeweils ohne behandlungsbedürftige Erkrankungen im Alter von 25–60 Jahre, gemischte Gruppe

Kernziele der Maßnahme:

1. Das Programm ist ganzheitlich orientiert und ist auf physische, psychische und psychosoziale Aspekte ausgerichtet.
2. Vorrangig wird eine Änderung des Bewegungsverhaltens und des Lebensstils in dem Programm verfolgt
3. die individuelle gesundheitliche Situation wird durch das Bewegungsprogramm verbessert.
4. physische Gesundheitsressourcen , wie Kraft, Ausdauer, Dehnfähigkeit Koordination, allgemeine Fitness und Entspannung werden gestärkt.
5. Das Training der Koordination spielt eine große Rolle , um den alterbedingten Nachlassen von Gleichgewichts-, Reaktions- und Anpassungsfähigkeit entgegen zu wirken.
6. die psycho-sozialen Ressourcen , vorwiegend das Handlungs- und Effektwissen und die Selbstwirksamkeit , die Annahme sozialer Unterstützung und die Selbstwirksamkeitsüberzeugung werden gestärkt
7. Bindung an gesundheitssportliche Aktivitäten
8. Stärkung des Immunsystems
9. Vorbeugung von Zivilisationskrankheiten : Arteriosklerose, Herzinfarkt, Diabetes Mellitus
10. Förderung des Wohlbefindens

Mo/ Di/ Mit/ Do

18:00 Uhr und 19:00 Uhr

Fit & Mobil ab 60 Jahre (2012/2013)

Ein Sturzpräventionsprogramm für Frauen und Männer im Seniorenalter oder Vorruhestand

Präventionsprinzip: Vorbeugung und Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken durch geeignete verhaltens- und gesundheitsorientierte Bewegungsprogramme.

Zielgruppe: Versicherte m. spez. Risiken im Bereich des Muskelskelettsystems, des Herz-Kreislauf-Systems , des metabolischen Bereichs und der motorischen Kontrolle ohne behandlungsbedürftige Erkrankungen.

Konkretisierung der Kernziele:

Diesem Programm liegt ein ganzheitlicher Ansatz zugrunde. Die Inhalte sind nicht nur auf körperliche Vorgänge ausgerichtet, sondern auch auf psychische und psychosoziale Aspekte.

Ziel:

- Erlernen sowie Festigen von gesundheitsorientierten Bewegungsmustern im Alltag
- Änderung des Lebensstils
- Gezielte Verbesserung der individuellen gesundheitlichen Situation durch Abbau von Bewegungsmangel
- Aufbau einer längerfristigen Motivation für regelmäßige sportliche Aktivität
- Spaß an der Bewegung
- Verbesserung der Belastbarkeit im Alltag
- Förderung der Körperwahrnehmung und eines gesundheitsorientierten Körperbewusstseins
- Förderung des Wohlbefindens und der individuellen motorischen Ressourcen (Kraft, Beweglichkeit, Dehnfähigkeit, Koordinationsfähigkeit)
- Stärkung der Handlungs- und Effektwissens
- Verbesserung von muskulären Dysbalancen
- Stärkung des Immunsystems

Dienstag / Mittwoch/ Donnerstag
9:00 Uhr und 10:00 Uhr



Primärprävention

Gem. § 20 Abs. 1 SGB V, die von den gesetzlichen Krankenkassen ohne ärztliche Verordnung bezuschusst werden kann.

DIE NEUE RÜCKENSCHULE

Präventive Rückenschule für Bewegungseinsteiger nach dem Bio-psycho-sozialen Ansatz der Konföderation der deutschen Rückenschulen

Der Einsteigerkurs dient vorrangig der Motivierung und Sensibilisierung der Kursteilnehmer. Die rückenfreundlichen Bewegungsmuster werden auf der Grundlage der Körperwahrnehmung und Körpererfahrung systematisch erarbeitet. Individuelle Voraussetzungen und Wünsche der Teilnehmer können die Gestaltung des Kurses modifizieren. Der Kursteilnehmer hat keine akuten Beschwerden.

Trainingskurse

10X 60 Min. 80,00 €

12X 60 Min. 95,00 €

Einsteigerkurse für Firmen

10X 60 Min. 110,00€

Bei Folgebuchung wird ein Rabatt von 10% gewährt!!!
max. 10 Teilnehmer

Die Krankenkasse beteiligt sich
Bis zu 80 % der Kosten.
Fragen Sie bitte bei
Ihrer Krankenkasse nach!

DIE NEUE RÜCKENSCHULE

-Trainingskurse-

Das allgemeine Anliegen und Vorhaben der neuen Rückenschule ist die

1. Förderung der „Rückengesundheit“ und
2. Die Prävention der Chronifizierung von Rückenbeschwerden

Dieser Kurs richtet sich an gesunde Versicherte, die gelegentlich Rückenbeschwerden haben, zu muskulären Verspannungen neigen oder rückenbelastende Tätigkeiten in Beruf und Alltag ausüben. In diesem Kurs werden rückengerechte Bewegungen stabilisiert und automatisiert. Die Muskulatur wird mit verschiedenen Übungen und mit Hilfe von Kleingeräten gekräftigt. Sie erlernen Entspannungsübungen und gezielte Dehnungen verkürzter Muskulatur.

Kurs Nr. 1/2 Montag

16.04.-25.06.12 nur 19:00 Uhr

12.09.- 05.12.12

18:00 und 19:00 Uhr

Kurs Nr.3/4 Dienstag

10.04.-19.06.12

nur 18:00 Uhr

04.09.-04.12.11

18.00 Uhr und 19.00 Uhr:

Kurs Nr.5/6 Mittwoch

11.04.12 nur 19:00 Uhr

05.09.12- 05.12.12

18:00 Uhr und 19:00 Uhr

Rückenschule für das Alter

Versicherte mit speziellen Risiken im Bereich Muskel-Skelettsystem, im Herz-Kreislaufsystem sowie im Stoffwechselbereich ohne behandlungsbedürftige Erkrankungen

Wir bieten ein Kursprogramm an mit den Modulen:

1. theoretische Grundlagen
2. Alltagsmotorik
3. Koordinatives Training
4. Herz-Kreislauf-Training
5. Körperwahrnehmung
6. Funktionsgymnastik
7. Entspannung

Kurs Nr.7/8 Dienstag

10.04.12 nur 9:00 Uhr

13.09.11 : 9:00 Uhr /10:00 Uhr

Kurs Nr.9

Donnerstag:12.04.12

ab 9:00 Uhr

15.09.12

ab 9:00 Uhr

Kurs Nr. 10/11

Im Sommer kein Kurs !!

Donnerstag: ab 06.09.12

18:00 Uhr und 19:00 Uhr

Kursgebühr für alle Kurse:

Dauer für alle Kurse:

s.oben