

Bewegen statt Schonen

ein Ganzkörperkräftigungsprogramm



Ein neues Programm der Gesundheitssparte des TV Bruchhausen-Vilsen e.V.

Termin: 08.08.2018 - 17.10.2018, jeweils von 18:00-19:30 Uhr in der Mensahalle des Schulzentrums.

Bei der Kurskonzeption „Bewegen statt Schonen – ein Ganzkörperkräftigungsprogramm“ handelt es sich um ein 10-stündiges präventives Kursprogramm. Es ist als Einstiegsprogramm konzipiert, das sich an Erwachsene richtet, deren Lebensstil von Bewegungsarmut geprägt ist. Die 10 Kursstunden dauern jeweils 90 Minuten. Ausgehend von den sechs Kernzielen steht im Mittelpunkt der Kurseinheiten eine Ganzkörperkräftigung ergänzt mit den Komponenten „Mobilisation, Körperwahrnehmung, sensomotorisches Training, Stabilität, Dehn- und Entspannungsfähigkeit“.

Die Kursgebühr beträgt für 75,00 €. Die Teilnahme ist von der Mitgliedschaft des Vereins unabhängig. Der Kurs ist nach § 20 SGB V zertifiziert, so dass die meisten Krankenkassen diesen Kurs mit 80 – 100 % bezuschussen.

Anmeldung & Info bei der Reha- und Präventionstrainerin Heike Müller – Tel. 042 47 – 97 10 03



Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

