

BAD SCHMIEDEBERGER PRÄVENTIONSKURSE

Die Kosten für diese Kurse werden je nach Krankenkasse teilweise oder vollständig von dieser übernommen oder in Bonussysteme einbezogen. Bitte informieren Sie sich vor Kursbeginn bei Ihrer Kasse.

Die Betreuung in den Kursen erfolgt durch Fachpersonal, wie Physiotherapeuten, staatlich anerkannte Diätassistentinnen und Dipl.-Sportlehrer. Neben zwei Wochenendkursen bieten wir Präventionskurse für 8 bis 10 Wochen an mit einer Kurseinheit pro Woche.

Image not found or type unknown

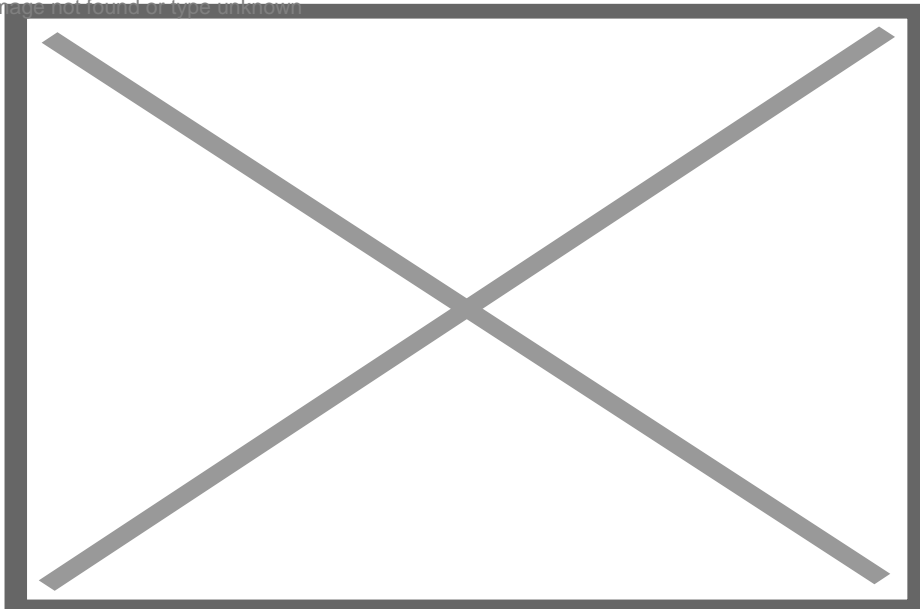
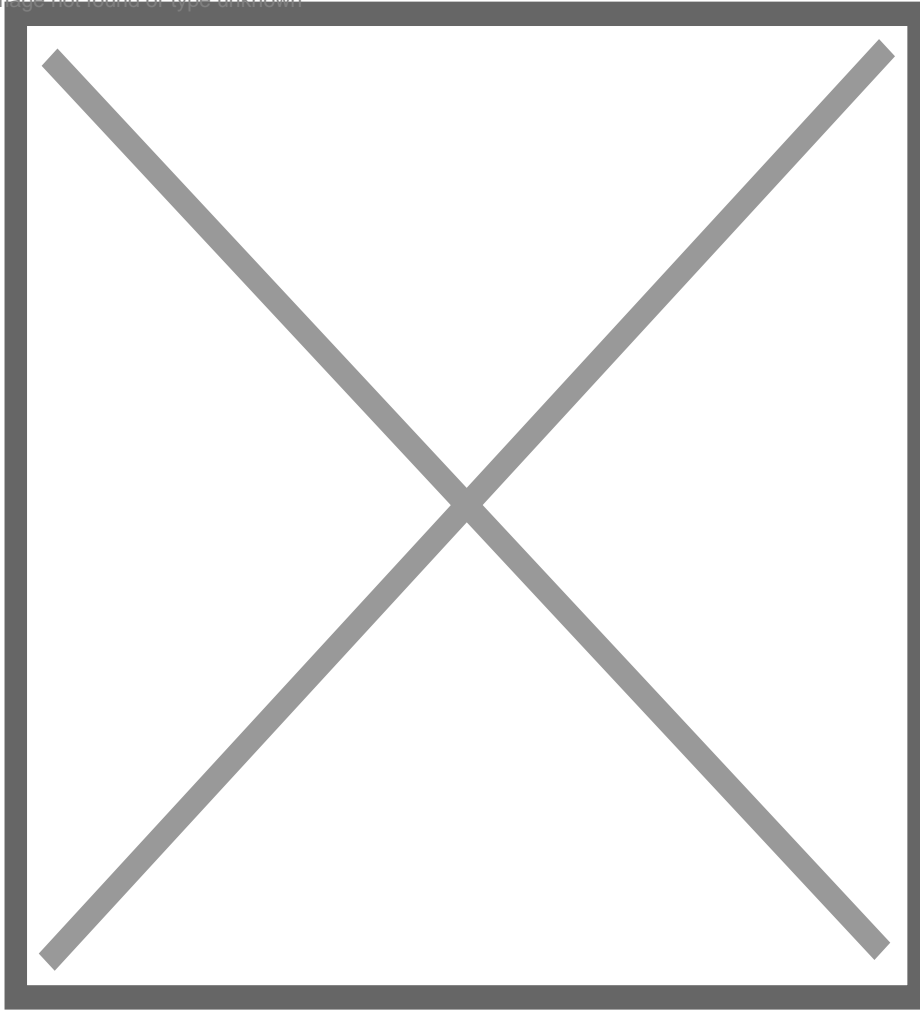


Image not found or type unknown



ANMELDUNG

Therapieplanung im Kurmittelhaus
Kurpromenade 2
06905 Bad Schmiedeberg
Telefon (034925) 6 10 24

Kurse, die **Wassertherapien** enthalten oder in der **Lehrküche** stattfinden, können gegenwärtig noch nicht durchgeführt werden.

Präventionskurse

WOCHENENDKURS Alltagsbelastungen hinter sich lassen ...

... mit ERNÄHRUNGSBERATUNG und AQUAFITNESS

Kompaktes Programm von Freitag bis Sonntag mit 12 Trainingseinheiten zur Verbesserung der Fitness und Wissensaneignung für ausgewogene Ernährung. Kurs ist auch für Diabetiker geeignet.

- Kochkurs

- Hinweise zu aktuellen Trends (Intervallfasten, low carb, superfood,..)
- Einführung in Technik Aqua-Fitness
- Anleitung individuelles Alltagstraining

Kursgebühr

mit 2 Übernachtungen/VP im Kurhotel

für 340 Euro/Person

(bis zu 194 Euro der Kursgebühr trägt Ihre Krankenkasse)

Termine

z. Z. noch nicht durchführbar

Flyer

AQUA-FITNESS

-

Sie trainieren mit geringem Aufwand den gesamten Körper. In brusttiefem Wasser mit einer Wohlfühltemperatur von 32° C üben Sie vorwiegend im Stehen. Sie spüren die belebende Wirkung des Wassers und die damit verbundene Aktivierung und Kräftigung Ihres Körpers.

-

10 Einheiten je 45 Minuten

Preis: 74 Euro

-

z. Z. noch nicht durchführbar

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

-

Gymnastik im Trockenen und im Wasser zur Kräftigung der Muskulatur. Sanftes Dehnen steigert die Beweglichkeit. Reduzieren der Risikofaktoren für das Herz-Kreislauf-System und das Muskelskelettsystem.

-

10 Einheiten je 45 Minuten

Preis: 70 Euro

ERNÄHRUNGSWORKSHOP

Neue Rezepte und Zubereitungsformen sind Bestandteil des integrierten Kochkurses. Wissensvermittlung, welche Nahrungsmittel in welchen Mengen gesund sind und Berechnung des eigenen Energiebedarfs. In einem Genuss-Experiment lernen Sie „Naschen“.

8 Einheiten je 90 Minuten

Preis: 140 Euro

z. Z. noch nicht durchführbar

BECKENBODENSCHULE des ZVK

Kurs zur Wahrnehmung des Beckenbodens und der Beckenbodenstruktur, der Kraft und Entspannungsfähigkeit der Beckenbodenmuskulatur und Verhaltensstrategien für den Alltag.

8 Einheiten je 75 Minuten

Preis: 100 Euro

REHABILITATIVES MUSKELAUFBAUTRAINING

Muskelaufbautraining an medizinischen Großgeräten über 12 Wochen (2 x 90 Minuten/Woche) zur Optimierung körperlicher Leistungsfähigkeit. Kenntnisvermittlung für Rücken-gesundheit, rückenentlastender Techniken/Übungen und Verhaltensweisen. Kurs für Berufstätige mit häufigen Rückenleiden, mit dem Ziel der Minderung von Rückenbeschwerden und -schmerzen.

24 Einheiten je 90 Minuten

Preis: 250 Euro