

## Unsere Kurse

### Neue Rückenschule - neue aktive Wege



**Teilnehmer:**  
6-10

**Altersgruppe:**  
für alle Altersgruppen geeignet

**Kursgebühr:**  
125,00€

**Barrierefreiheit:**  
Ja

**Kursdauer:**  
10 Einheiten á 60 Minuten

**Ziel:**  
Vorbeugung & Reduzierung gesundheitlicher Risiken

**Beschreibung:**  
- Vermittlung von Wissen über Hintergründe & Umgang mit Rückenschmerzen.  
- Hinführung zu mehr Eigenständigkeit durchgeführter Körper- und Gesundheitssportlicher Aktivität.  
- Reduzierung/Vermeidung von Dekonditionierung.

## WAS SIND PRÄVENTIONSKURSE AM GERÄT

Der Präventionskurs ist ein Gesundheitskurs für alle, die ihre körperliche Gesundheit erhalten oder verbessern möchten:

Sie trainieren in einer kleinen Gruppe an unterschiedlichen Geräten. Alle Übungsstunden werden von zertifizierten und erfahrenen Übungsleitern geleitet, sodass alle Übungen richtig durchgeführt und eine hohe Qualität gewährleistet werden kann. Das Geräteprogramm wird durch Koordinations- und Beweglichkeitsübungen ergänzt.

## Unsere Kurse

### eXercise - das gesunde Ganzkörper Kräftigungstraining



**Teilnehmer:**  
6-8

**Altersgruppe:**  
für alle Altersgruppen geeignet

**Kursgebühr:**  
100,00€

**Barrierefreiheit:**  
Ja

**Kursdauer:**  
8 Einheiten á 60 Minuten

**Ziel:**  
Vorbeugung & Reduzierung gesundheitlicher Risiken

**Beschreibung:**  
- Frühzeitige aktive Prävention.  
- Vorsorge gegen Krankheiten.  
- Muskelschwund minimieren.  
- Training am Gerät, "neuer eXcio - Zirkel".



## Unsere Kurse

### Ganzkörperkräftigungstraining

**Teilnehmer:**  
6-8

**Altersgruppe:**  
für alle Altersgruppen geeignet

**Kursgebühr:**  
12,50€ pro Einheit

**Barrierefreiheit:**  
Ja

**Beschreibung:**  
- Trainieren Sie unter Anleitung in einer kleinen Gruppe an Geräten der Marke eXcio.  
- Unser Konzept orientiert sich an dem Präventionskurs „eXercise“.  
- Sie können flexibel in den laufenden Kurs einsteigen und nehmen an einer Einheit á 60 Minuten teil.

### Weitere Angebote

- Krankengymnastik am Gerät mit einer Heilmittelverordnung / Rezept (KGG).  
- Monatskarte zur freien Nutzung der Geräte.

Sprechen Sie uns an.

## WIE IST DER ABLAUF

- Buchen Sie einen Kurs bei uns
- Kursdauer: 8 bis 10 Wochen mit jeweils einer Einheit pro Woche.
- Dauer einer Einheit: 60 Minuten.
- Teilnehmerzahl: 6 bis 12.
- Übungen und theoretische Informationen durch die Kursleitung.
- Schließen Sie den Kurs ab und erhalten ihr Teilnahmezertifikat.
- Reichen Sie dieses bis zu 2x im Jahr bei Ihrer Krankenkasse ein.
- Erhalten Ihre Erstattung von bis zu 100%.