

# **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.**





## **ANMELDUNG**

Therapieplanung im Kurmittelhaus  
Kurpromenade 2  
06905 Bad Schmiedeberg

Telefon (034925) 6 10 24

## **Präventionskurse**

### **WOCHENENDKURS Nordic Walking 50plus**

Kompaktes Programm von Freitag bis Sonntag mit 8 Trainingseinheiten zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit von Ausdauer und Fitness, Muskeltraining, Stärkung Herz-Kreislauf-System.

- Erlernen der Nordic-Walking-Technik
- Anleitung für individuelles Alltagstraining

Kursgebühr  
mit 2 Übernachtungen/VP im Kurhotel  
für 158 Euro/Person  
(bis zu 40 Euro der Kursgebühr trägt Ihre Krankenkasse)

**Termine**

03.-05.04.2020  
16.-18.10.2020  
13.-15.11.2020

Flyer

**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 300 Euro/Person  
(bis zu 194 Euro der Kursgebühr trägt Ihre Krankenkasse)

**Termine**

27.-29.03.2020  
08.-10.05.2020  
09.-11.10.2020  
20.-22.11.2020

Flyer

**AQUA-FITNESS**

Ganzkörpertraining im brusttiefen Wasser (32° C), vorwiegend im Stehen zur Aktivierung und Kräftigung des Körpers.

10 Einheiten je 45 Minuten

Preis: 65 Euro

Flyer Kurse

## **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: 65 Euro

Flyer Kurse

## **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: 100 Euro

Flyer Kurse

## **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: 95 Euro

Flyer Kurse

## **RÜCKEN FIT – SPEZIAL**

Gezieltes Training der Skelett-, Bewegungs- und Haltungsmuskulatur an medizinischen Großgeräten, Kennenlernen rüchenschonender Bewegungen und Einführung in Entspannungstechniken. Alternativer Rückenschulkurs für Personen, die gefährdet sind, an Rückenschmerzen zu leiden und richtet sich an Versicherte im arbeitsfähigen Alter bis ca. 40 Jahre.

10 Einheiten je 60 Minuten

Preis: 70 Euro

Flyer Kurse

## **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

Flyer Kurse