

# **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

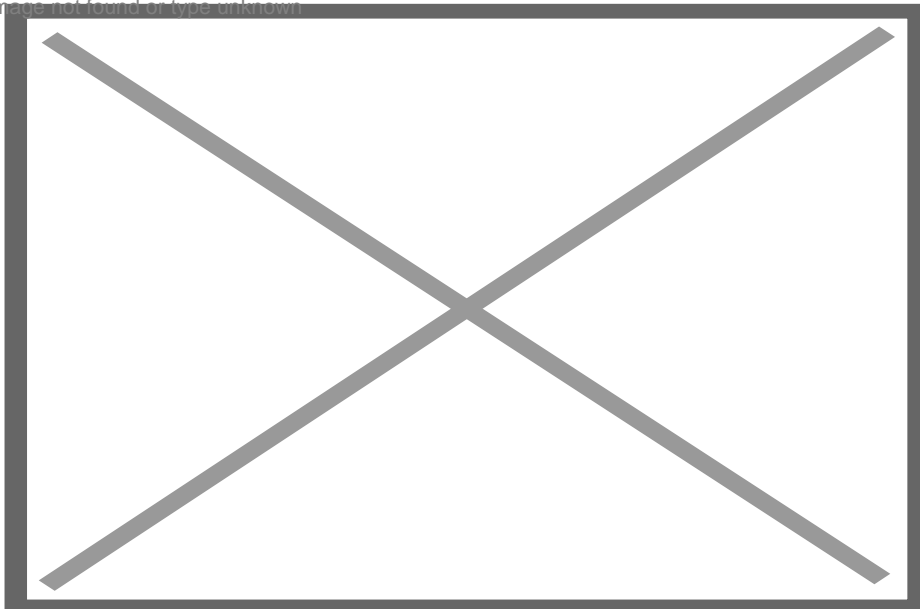
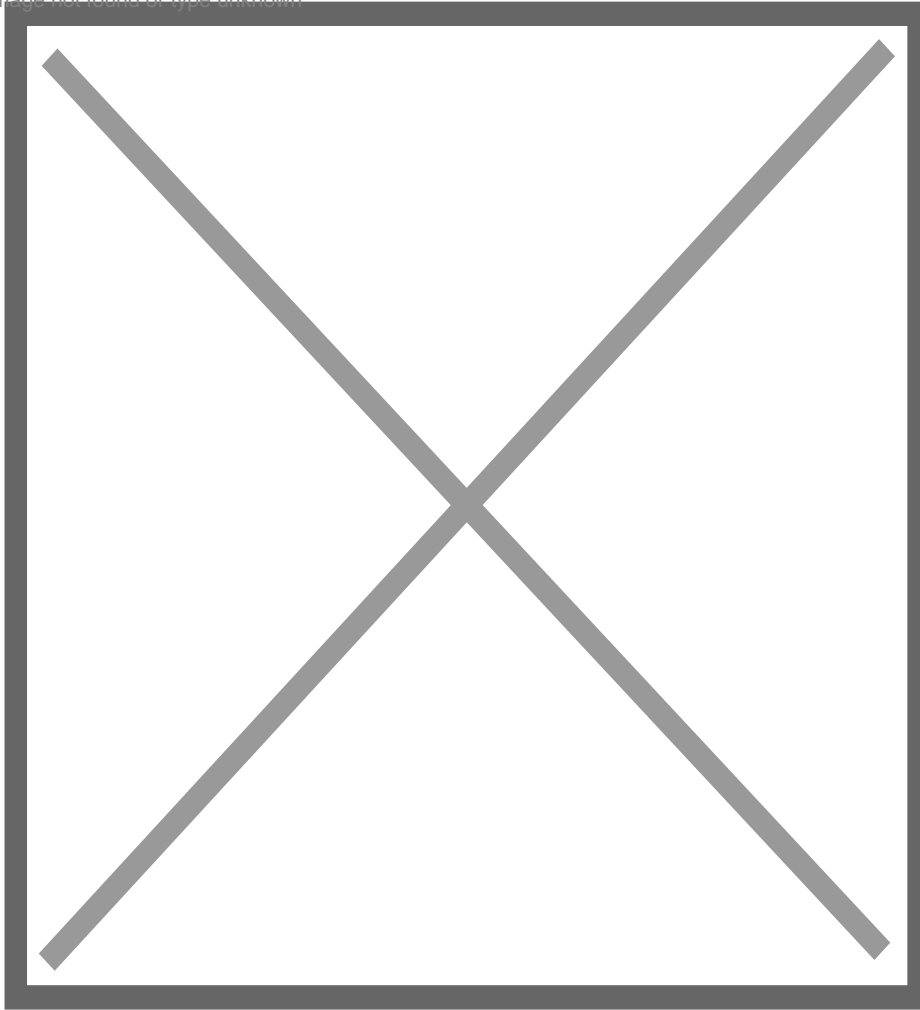


Image not found or type unknown



## 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