

Kursangebot

	Fitness für den Rücken mit dem Flexi-Bar (Handlungsfeld Bewegung)
Beginn	Nach Absprache Nach Erreichen der Mindestteilnehmer
Dauer	10 x à 60 Minuten
Teilnehmer	Mindestens 8; maximal 15 Personen
Uhrzeit	Nach Absprache
Tag	Nach Absprache
Ort	Räumlichkeiten vor Ort
Ausstattung	15 Gymnastikmatten müssen vorhanden sein Flexi-Bars werden von uns im ersten Kurs gestellt
Mitzubringen	Bequeme Kleidung oder Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch
Inhalte	<p>Kennen Sie das?</p> <p>Der Nacken ist nach einem langen Tag im Büro verspannt. Man hat das Gefühl sich recken und strecken zu müssen, weil man so viel gegessen hat. Das trainieren mit dem Flexi-Bar eröffnet die Möglichkeit, die Tiefenmuskulatur auf einfache Art und Weise zu kräftigen.</p> <p>Durch gezielte Kräftigungsübungen werden Ihre Kernstabilität (Lenden-Becken-Region), Flexibilität, Ausdauer, Haltung und Bewegungsabläufe verbessert.</p>
Kosten	95,00 € pro Person (bis zu 80% Erstattung durch die Krankenkasse gem. § 20 SGB)
Abrechnung	Jeder Teilnehmer erhält eine Rechnung, die er bei seiner zuständigen Krankenkasse zwecks Erstattung des Bezuschussungsbetrages einreichen kann
Anmeldung	Nach Absprache z.B. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Intranet, oder ▪ Gesundheitsbeauftragter, oder ▪ Eingangsbereich Empfang