

7-Wochen-Gewichtsreduktionskurs: „Gesund essen – vital leben – schlank werden und bleiben“

Der Kurs richtet sich an Sie, wenn Sie etwas über gesunde Ernährung erfahren möchten und dabei das Ziel haben, mit Unterstützung Ihr Gewicht zu reduzieren. Jeder Teilnehmer erhält Ernährungsempfehlungen nach den neuesten ernährungsmedizinischen Kenntnissen – jeder Kurstag hat ein eigenes Schwerpunktthema. Zu Beginn und Ende des Kurses wird mittels professioneller TANITA-Waage eine Bio-Impedanz-Analyse durchgeführt (Körperfettmessung).

Dauer: 7 Einheiten à 60 bis 90 Minuten
Wer: Dr. Ute Dettmer, Ernährungsmedizinerin
Kosten: Für unsere Kunden **kostenfrei**
Kunden anderer Kassen zahlen nur 139 Euro
Ort: Seminarraum, 1. OG,
Westküstenklinik Brunsbüttel
Delbrückstraße 2, 25541 Brunsbüttel



Kursinformationen und wie Sie uns finden!

Bitte beachten Sie: Für die vollständige Kostenübernahme ist generell eine 80%ige Teilnahme an den jeweiligen Kursen erforderlich. Die Schwenninger unterstützt Sie bei zwei Präventionskursen pro Jahr. Kurse mit identischem Inhalt bezuschussen wir alle zwei Jahre.

So erreichen Sie die Schwenninger:

... Ansprechpartner zur Kurs-Anmeldung:

Andrea Bahnsen
Telefon: 04921 58 59 - 6 12 24
E-Mail: A.Bahnsen@Die-Schwenninger.de
oder
Karen Bauer
Telefon: 04921 58 59 - 6 12 25
E-Mail: K.Bauer@Die-Schwenninger.de

... per Telefon, Fax, Internet und E-Mail:

Service-Team **0180 255 255 55***
Service-Fax **0180 255 255 59****
Internet **www.Die-Schwenninger.de**
E-Mail **Info@Die-Schwenninger.de**

* 0,06 €/Anruf aus dem deutschen Festnetz, Mobilfunk höchstens 0,42 €/Min.,
Kunden mit Flatrate-Anschluss erreichen uns kostenfrei unter 07720 9727-0
** 0,06 €/Telefax aus dem deutschen Festnetz

Leb' bin dabei!
myFitbook.de

Wir sind bundesweit für Sie da!
Ansbach · Arnstadt · Berlin · Emden · Fulda · Hamburg
Karlsruhe · Koblenz · Mainz · München · Münster
Regensburg · Villingen-Schwenningen · Wächtersbach



MARK-MI FB PrävkursBrunsbüttel 001 11/2011



Die Schwenninger
Krankenkasse

Unser exklusives Kursangebot für Sie

Fachleute wissen: Falsche Bewegungen gibt es nicht. Ist der Rücken gesund, können Sie ihn belasten, drehen und wenden wie Sie wollen. Auch plötzliche, ungewohnte Bewegungen sind vollkommen in Ordnung. Sind jedoch Ihre Muskeln verkümmert, weil Sie den ganzen Tag nur sitzen, sollten Sie Bewegungen nicht vermeiden, sondern ganz im Gegenteil Ihren Rücken stärken. Denn – 80 % der Rückenbeschwerden rühren von einer zu schwachen Rückenmuskulatur.

Ein starker Rücken kennt keine Schmerzen.

Die einzig wirksame Maßnahme zur Vorbeugung und – wie die neuere Forschung zeigt – zur Therapie ist ein effektives Training. Deshalb sind Rückenschulen empfehlenswert, die auf Bewegung, Muskelkraft und Dehnung setzen. Moderne Programme zeigen Ihnen Kraft- und Dehnübungen, die Sie als Fitness-Workout aktiv in Ihren Alltag einbauen können.

„RückenFit med“: Die moderne Rückenschule für jeden!

In diesem Kurs wird einerseits Ihr Rücken gekräftigt, Ihre Haltung verbessert und ein gezieltes Stretching lockert die Muskulatur und verbessert die Beweglichkeit. Eine gute Haltung ist kein Zufall und Widerstandskraft, Gesundheit und Fitness sind die Belohnung für regelmäßiges Training!

Dauer: 10 Einheiten à 60 Minuten
Kosten: Für unsere Kunden **kostenfrei**
Kunden anderer Kassen zahlen nur 85 Euro
Ort: proFIT, Physiotherapie – Fitness – Wellness
an der Westküstenklinik Brunsbüttel
Delbrückstraße 2, 25541 Brunsbüttel

Autogenes Training – ganzheitliche Entspannung

Mit Autogenem Training nutzen Sie die Kraft Ihrer Gedanken für mehr Ruhe und Entspannung. Sie entspannen sich selbst – ganz ohne Hilfsmittel. Nach der Methode von Dr. H. Schulz ist es relativ schnell möglich, sich selbst zu Entspannung und Ruhe zu führen. In einem Sich-Loslassen und Sich-Zeit für sich nehmen wird eine Distanz zum Alltagsgeschehen geschaffen. Gelassenheit und neue Kraft sich den Anforderungen zu stellen werden mobilisiert.

Dauer: 8 Einheiten à 60 Minuten
Wer: Heidi Schimanski, Dipl.-Psychologin
Kosten: Für unsere Kunden **kostenfrei**
Kunden anderer Kassen zahlen nur 90 Euro
Ort: proFIT, Physiotherapie – Fitness – Wellness
an der Westküstenklinik Brunsbüttel
Delbrückstraße 2, 25541 Brunsbüttel

