

Vorsorgeprogramm Cuxhaven

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



PRÄVENTION
Unser Service für
Ihr gesundes Leben

MARK-M FB PräkursCux 01 11/2011

Ich 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



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.

Orthopädische Rückenschule – eine gute Haltung ist kein Zufall

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

Dauer: 8 Einheiten à 60 Minuten
Kosten: Für unsere Kunden **kostenfrei**
Kunden anderer Kassen zahlen nur 80 Euro
Ort: Pro Vital'is
Kurparkallee 53, 27476 Cuxhaven

Nordic Walking für Anfänger und Einsteiger

Nordic Walking in der Gemeinschaft ist doch viel schöner! Erlernen Sie neben dem Aufwärmen und Stretching die Grundschriffe des Nordic Walking. Gleichzeitig erlernen Sie den Umgang mit Herzfrequenzmessgeräten. Machen Sie mit und setzen Sie Ihre Kenntnisse zum Wohle Ihrer Gesundheit regelmäßig um. Es gibt wöchentliche Treffen mit Übungen zur Kräftigung, Schwerpunkttraining, aber vor allem praktischem Üben mit individueller Unterstützung.

Dauer: 6 Einheiten à 60 Minuten
Kosten: Für unsere Kunden **kostenfrei**
Kunden anderer Kassen zahlen nur 80 Euro
Ort: Pro Vital'is
Kurparkallee 53, 27476 Cuxhaven

Autogenes Training – ganzheitliche Entspannung

Autogenes Training heißt, mit eigenen suggestiven (d. h. selbst beeinflussenden) Kräften körperliche und seelische Entspannung hervorrufen zu können. Nach der Methode von Dr. H. Schulz ist es relativ schnell möglich, sich selbst zur 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 90 Minuten
Kosten: Für unsere Kunden **kostenfrei**
Kunden anderer Kassen zahlen nur 90 Euro
Ort: Pro Vital'is
Kurparkallee 53, 27476 Cuxhaven

