

Rückenschule – gezielte Kräftigung der Rückenmuskulatur

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 79 Euro
Ort: Sport Park Tannenhausen,
Neustadtweg 10, 26607 Aurich

Reduzierung von Bewegungsmangel – Fitness für den gesamten Körper

In diesem Kurs wird der gesamte Körper unter den Aspekten des Gesundheitssports trainiert und gekräftigt. Das Training wird an chipkartengesteuerten Geräten durchgeführt. Auf einem sicheren und komfortablen Weg wird die Muskulatur trainiert, der Stoffwechsel angekurbelt und die Fettverbrennung erhöht sowie das eigene Wohlbefinden gesteigert.

Dauer: 10 Einheiten à 60 Minuten
Kosten: Für unsere Kunden **kostenfrei**
Kunden anderer Kassen zahlen nur 99 Euro
Ort: Sport- und Gesundheitsstudio aktivital,
Rudolf-Eucken-Str. 3, 26802 Moormerland



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 Krankenkasse:

... Ansprechpartner zur Kurs-Anmeldung:

Holger Buß

Telefon 04921 58 59 - 61313
E-Mail H.Buss@Die-Schwenninger.de
oder

Kai-Uwe Wolf

Telefon 04921 58 59 - 61311
E-Mail K.Wolf@Die-Schwenninger.de

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

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

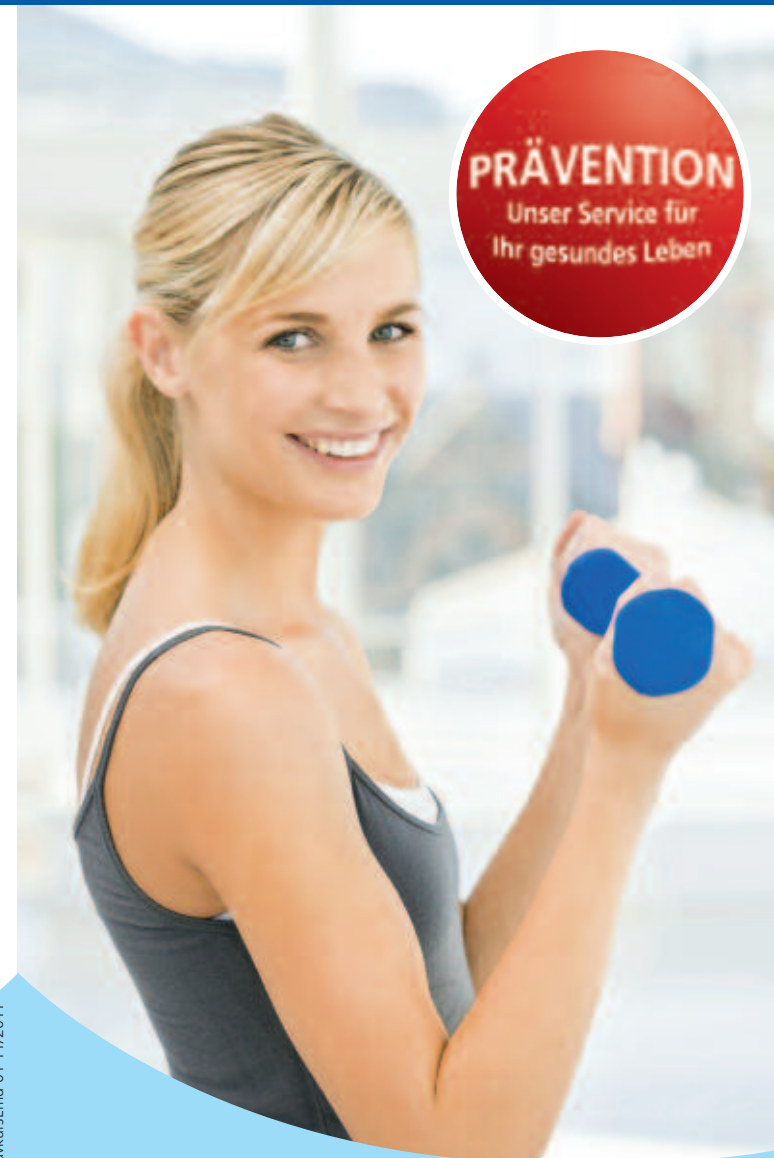
* 0,06 €/Anruf aus dem deutschen Festnetz, Mobilfunk höchstens 0,42 €/Min.,
Kunden mit Flatrate-Anschluss erreichen uns kostenfrei unter 07720 9727-0
** 0,06 €/Telefax aus dem deutschen Festnetz

Die Schwenninger Krankenkasse
Friedrich-Ebert-Straße 79
26725 Emden

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

Leb' bin dabei!
myFitbook.de

MARK-MI_FB_PrävkursEmd_01_11/2011



Die Schwenninger
Krankenkasse

Unsere exklusiven Kursangebote im Überblick



Yoga – Der Weg zur inneren Ruhe

Finden Sie den Weg zur inneren Ruhe und tanken Sie Kraft für den Alltag – mit Yoga. Richtig ausgeführt verbessert es das allgemeine Wohlbefinden und reduziert Rückenschmerzen oder Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich. Die Muskulatur baut sich langsam auf und ganz nebenbei wird das Immunsystem angekickt.

Dauer: 10 Einheiten à 60 Minuten
Kosten: Für unsere Kunden **kostenfrei**
Kunden anderer Kassen zahlen nur 45 Euro
Ort: Emdener Turnverein (ETV), Halle E,
Graf-Ulrich-Straße 2, 26721 Emden



Pilates – Entspannung in fließenden Bewegungen

Pilates ist eine sehr konzentrierte und ruhige Körperwahrnehmung, die Körperbeherrschung, Tiefenatmung und Entspannung in fließenden Bewegungen schult. Bauch- und Beckenmuskulatur sowie die kleinen Stabilisierungsmuskeln um die Wirbelsäule herum werden gekräftigt. Pilates wird unter anderem zur Prävention von Rücken- und Beckenbodenbeschwerden empfohlen.

Dauer: 10 Einheiten à 60 Minuten
Kosten: Für unsere Kunden **kostenfrei**
Kunden anderer Kassen zahlen nur 35 Euro
Ort: Emdener Turnverein (ETV), Halle E,
Graf-Ulrich-Straße 2, 26721 Emden



RückenFit – gezielte Kräftigung der Rückenmuskulatur

In diesem Kurs wird durch geräteunterstütztes Training 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 35 Euro
Ort: Emdener Turnverein (ETV), Halle E,
Graf-Ulrich-Straße 2, 26721 Emden



Wellnessen – der Erfolgs- ernährungs- und Bewegungskurs

In diesem Kurs wird das Wellnessen als Strategie einer erfolgreichen und nachhaltigen Gewichtsreduktion ausführlich vorgestellt und in die Praxis umgesetzt. Parallel dazu wird unter Anleitung eines Sportlehrers ein begleitendes Fettstoffwechseltraining vorgestellt, welches während des zweimonatigen Kurses empfohlen wird. Die Kombination aus Ernährungssteuerung und Bewegung macht den Kurs zu einem Erfolgsgaranten für gesundes und Spaß bringendes Abnehmen.

Dauer: 10 Einheiten à 90 Minuten
Kosten: Für unsere Kunden **kostenfrei**
Kunden anderer Kassen zahlen nur 89 Euro
Ort: TC Emden (Health Club)
Langobardenstraße 6, 26723 Emden

