



**DJK Regensburg
Nord e.V.**

Krankenkassenkurs (Präventionssport)

“Haltung und Bewegung
durch
Ganzkörperkräftigung”

Kursort:

Pfarrheim Heilig Geist
Isarstr. 54
93057 Regensburg

Parkplätze vor Ort

»KRÄFTIGEN.
BEWEGEN.
WOHLFÜHLEN.«

Kursinhalt:

- Kräftigung der gesamten Muskulatur – besonders Rücken, Bauch und Rumpf
- Verbesserung der Körperhaltung und Stabilität
- Förderung von Beweglichkeit und Koordination
- Vorbeugung von Rücken- und Gelenksbeschwerden

Deine Vorteile:

- für jedes Fitnesslevel geeignet
- Freude an Bewegung in einer motivierenden Gruppe
- Von den Krankenkassen bezuschusst *

Bezuschussung
Deiner Krankenkasse
nach §20 SGB V. *
(80 - 100%)



Kursdaten:

donnerstags 8 x 60 Minuten

Kurse:

17.09., 24.09., 01.10., 15.10.,
22.10., 29.10., 19.11., 26.11.,

Uhrzeit: 17:30 - 18:30 Uhr

Beitrag: 100,- €*

Kontakt:

DJK Regensburg Nord e.V.

Bastian

Trainer für Präventionssport

Tel.: 0156 7920 0490

www.djk-regensburg-nord.de

* Bitte prüfe vorab deine individuelle
Bezuschussung der Krankenkasse

»HALTUNG STÄRKEN – GESUNDHEIT FÖRDERN«

Mit diesem Präventionskurs kannst du etwas für dich, deine Haltung und deine Gesundheit tun. Im Kurs erlernst du effektive und vielseitige Übungen, die zum Gleichgewicht der verschiedenen Muskelgruppen beitragen. Schwächere Muskulatur wird gestärkt, verkürzte Muskelgruppen werden gedehnt. Zum Erhalt der Beweglichkeit und Stärkung einer aufrechten Haltung liegt der Schwerpunkt auf der Kräftigung des ganzen Körpers.

DEINE VORTEILE AUF EINEM BLICK:

Kostenübernahme durch
deine Krankenkasse *

Gesundheitscheck

- Erfassung deiner individuellen Voraussetzungen und zielorientierte Übungen

Zertifizierter Kurs

- von den Krankenkassen anerkannt und nach aktuellen Qualitätsstandards konzipiert.
- qualifizierter Übungsleiter

Übungen für den Alltag

- Wertvolle Tipps und leicht umsetzbare Übungen für eine gesunde Haltung im täglichen Leben.

INFORMATIONEN:

Sportraum:

- großer heller Sportraum
- Umkleidekabinen und Toiletten vorhanden
- Parkplätze direkt vor Ort

Mitzubringen:

- Sportschuhe + Kleidung, Handtuch und Getränk
- Sportmatte (kann gestellt werden)



**DJK Regensburg
Nord e.V.**

Bürozeiten:

Montag 17.30 – 20.00 Uhr

Donnerstag 9.00 – 11.00 Uhr

* Bitte prüfe vorab deine individuelle
Bezuschussung der Krankenkasse