



Bewegen statt schonen < Zertifizierter Kurs! >

→ mit Dunja Auer-Ansorge:

Der Rücken als Dauerproblem – muss das sein? Das Kursprogramm „Rücken-Aktiv – Bewegen statt schonen“ ist ein präventives Rückenprogramm, dessen Ziel es ist, die Freude an der Bewegung zu wecken, die Fitness zu steigern und die Wahrnehmung des eigenen Körpers zu fördern. Neben der Schulung einer natürlichen, gesunden Haltung und rüchenschonenden Bewegung, stellen Dehn-, Kräftigungs- und Stabilisationsübungen die Schwerpunkte des Kurskonzepts dar.

Das Kurs-Konzepts "Bewegen statt schonen" entspricht den Qualitätskriterien der Krankenkassen und wird von vielen Kassen anerkannt.

12 Termine wie folgt:

6 Termine vom 13.09.2021 bis zum 18.10.2021 (Pause in KW 43)

6 Termine vom 08.11.2021 bis zum 20.12.2021 (Pause in KW 48)

Für alle Kursteilnehmer die beim „Bewegen statt Schonem“ - Kurs 2020 dabei waren, sind die ersten 6 Termine die Nachholtermine des letzten Kurses, die coronabedingt ausgefallen waren. Daher die Aufspaltung in 2 x 6 Einheiten.

Für alle, die neu dazu kommen, kann der Kurs als Komplettkurs gebucht werden (12 Termine).
So können die Kosten für den Kurs auch von der Krankenkasse übernommen werden!
→ Bei Teilbuchung können wir dies nicht garantieren, aber wahrscheinlich werden die Kosten auch hier übernommen. (Angabe ohne Gewähr)

jeweils montags 18:30 Uhr – 19:30 Uhr

Treffpunkt: Bürgerhaus Notzingen

Kursgebühr pro 6 Einheiten: Mitglieder 30,00 € / Nichtmitglieder 60,00 €

Bei Komplettbuchung / Neueinsteiger: Mitglieder 60,00 € / Nichtmitglieder 120,00 €

WICHTIG: BITTE BEI BUCHUNG ANGEBEN, ob 6 oder 12 Termine gebucht werden. Bzw. ob nur die Nachholtermine wahrgenommen werden.

→ Bitte eine eigene Gymnastikmatte mitbringen!