

Präventionskurs „Gesund durch Bewegung“



Der Kurs wird von den Krankenkassen als Präventionskurs bezuschusst.

ReitTherapieZentrum Larrieden

Kontakt: ReitTherapieZentrum Larrieden, Larrieden 40, 91555 Feuchtwangen, Tel.: 09857 / 97 46 28; Email: Kurs@rtz-larrieden.de oder w.zach45@web.de

Präventionskurs

Gesund durch Bewegung

vom 30. März bis 01. April 2016

Beweglichkeit ist eine der wichtigsten Voraussetzungen, um sich körperlich und seelisch wohl zu fühlen und damit die Gesundheit zu erhalten und zu verbessern.

In diesem Kurs werden verschiedene Übungsformen, welche sich im Alltag, sei es in der Wohnung, im Büro, am Arbeitsplatz oder in der freien Natur ohne viel Aufwand durchführen lassen, angeboten.

In den Übungseinheiten werden verschiedene Übungsformen zur Verbesserung der Beweglichkeit, wie Dehn- und Kräftigungsübungen, Koordinations- und Gleichgewichtsübungen sowie Lockerungs- und Entspannungsübungen vermittelt.

Der Präventionskurs wird als Kompaktkurs mit einer Dauer von 3 Tagen durchgeführt. Für auswärtige Teilnehmer steht eine Unterkunft im Gästehaus des ReitTherapieZentrums Larrieden zur Verfügung.

Als Bonusprogramm bietet das RTZ Larrieden für Bewohner des Gästehauses neben dem Präventionskurs eine kostenlose Teilnahme an einem Qi Gong – Seminar an.

Zielgruppen:

- Erwachsene Menschen mit Bewegungsmangel und daraus resultierenden Risiken

Mindestteilnehmerzahl: 10

Maximale Teilnehmerzahl: 14

Leistungen:

- Präventionskurs mit qualifizierter Anleitung
- Bonusprogramm: Qi Gong
- Unterkunft im Mehrbettzimmer und Vollverpflegung
- Lehr- und Lernmaterial

Unterbringung:

- Gästehaus des RTZ Larrieden (Mehrbettzimmer), Einzelunterkunft begrenzt mit Aufpreis möglich.

Kosten:	Kursgebühren	130,- €
	Unterkunft mit Vollverpflegung	105,- €

Der Kurs ist von den Krankenkassen als Präventionskurs anerkannt.
Bei Vorliegen der persönlichen Voraussetzungen kann ein Zuschuss der Krankenkassen zu den Kursgebühren beantragt werden.
Präventionskurs – Nr.: 201 501 128 – 644 227

Anmeldung

Zum Kurs: Gesund durch Bewegung	Vom:	Bis:
------------------------------------	------	------

An das

ReitTherapieZentrum Larrieden
Larrieden 40
91555 Feuchtwangen

Name:	Vorname:
Straße:	Wohnort:
Telefon:	Email:

Hiermit melde ich mich verbindlich zum o.a. Kurs an.

Ort, Datum

Unterschrift

SEPA-Lastschrift-Mandat:

Ich ermächtige das RTZ, von meinem Konto IBAN: DE_____

BIC:_____ bei der:_____

zwei Wochen vor dem Beginn des Kurses die Kursgebühr mittels Lastschrift einzuziehen.
Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom RTZ auf mein Konto eingezogenen
Lastschriften einzulösen.

Gläubigeridentifikationsnummer des RTZ: DE95ZZZ0000024439

Mandatsreferenznummer: _____ (wird nach Eingang vergeben)

Ort; Datum; Unterschrift: _____