

Kursangebote in Pulheim - Brauweiler

B01 Wirbelsäulengymnastik für Anfänger & Fortgeschrittene *

Spezielles Training zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur und Entlastung der Wirbelsäule mit praktischen Tipps für den Alltag.

Dauer: 10 x 60 Minuten

B04 Fit und Gesund *

Training zur Steigerung von Kraft und Beweglichkeit an unterschiedlichen Geräten mit anschließender Dehnung und Entspannung.

3x/Woche

Dauer: 36 x 60 Minuten

B05 BOP Ganzkörpertraining *

Kräftigungsprogramm für Bauch, Oberschenkel, Po kombiniert mit Musik und Aerobic / Step-Aerobic.

Dauer: 12 x 60 Minuten

B06 Nordic Walking *

Ausdauertraining in freier Natur, das durch den Einsatz von Stöcken kräftigend auf den gesamten Körper und fördernd auf das Herz-Kreislauf-System wirkt.

Dauer: 10 x 60 Minuten

B08 Molly-Teens *

Ein Programm für übergewichtige Teenager zwischen 12 und 16 Jahren. Es findet zusätzlich zum Training an Geräten 14-tägig eine Ernährungsberatung und ein Termin beim Psychologen statt.

2x/Woche

Dauer: 24 x 60 Minuten

B26 Ernährungsberatung für Erwachsene *

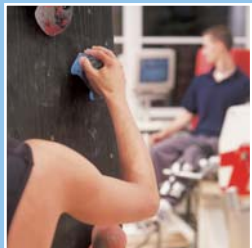
Neben der Vermittlung von Informationen zum Thema Ernährung werden konkrete Maßnahmen zur Umsetzung vermittelt.

Dauer: nach Absprache

B27 Ki Boe *

Ganzkörpertraining mit Kickbox-Elementen zu fetziger Musik.

Dauer: 12 x 60 Minuten



Medizinisches Aufbautraining

In Hürth und/oder Pulheim - Brauweiler!

Sie können sofort einen persönlichen Aufnahmetermin mit unseren Dipl. Sportlehrern vereinbaren. Anschließend können Sie flexibel zu den angegebenen Öffnungszeiten unsere Trainingsmöglichkeiten nutzen.

Aufnahmetermin: nach Vereinbarung

Die **Nutzung der Sauna** in Hürth ist für Sie im Preis inbegriffen. Kostenloses Probetraining in Hürth und Pulheim - Brauweiler ist nach telefonischer Anmeldung möglich!

prowellness

Konzeption und Verkauf
gesundheitsfördernder Maßnahmen



prowellness

Helfen Sie mit, Ihre eigenen
Krankenkassenbeiträge zu senken!

Training & Kursangebot
pro wellness im pro medik
in Hürth und Pulheim - Brauweiler!

www.prowellness.de
info@prowellness-online.de In Kooperation mit der TAUNUS BKK.

* Primärprävention gemäß § 20 SGB V

Allgemeines



Helfen Sie mit, Ihre eigenen Krankenkassenbeiträge zu senken, indem Sie an unseren zertifizierten und erstattungsfähigen Kursen teilnehmen!

Die gesetzlichen Krankenkassen fördern unsere Kurse und Trainingsangebote zur Vorbeugung von Erkrankungen (Primärprävention gemäß § 20 SGB V).

Die Erstattung von bis zu 80 % der Kursgebühr erfolgt nach Vorlage der Teilnahmebestätigung bei Ihrer Krankenkasse. Eine ärztliche Verordnung ist nicht nötig.

Für alle Kurse ist eine Anmeldung erforderlich!
Die Zahlung erfolgt per Bankeinzug.

Unser Kooperationspartner, die TAUNUS BKK, übernimmt für Ihre Versicherter die Kosten ab dem 01.01.2007 bis zu einem Betrag von 250,00 Euro pro Kalenderjahr. Weitere Informationen erhalten Sie unter Tel. 01802. 1016 4292 oder im Internet: www.taunus-bkk.de.

Kursangebote Hürth

H01 Wirbelsäulengymnastik Einsteiger *

Spezielles Training zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur und Entlastung der Wirbelsäule mit praktischen Tipps für den Alltag.
Dauer: 10 x 60 Minuten

H02 Wirbelsäulengymnastik Fortgeschrittene *

Für alle, die bereits Grundkenntnisse aus der Rückenschule besitzen und weiterhin ihrer Wirbelsäule etwas Gutes tun wollen.
Dauer: 12 x 60 Minuten

H03 Kinderrückenschule *

Eine kindgerecht aufbereitete Rückenschule für Kinder zwischen fünf und neun Jahren.
1x/Woche Dauer: 10 x 60 Minuten

H04 Fit und Gesund *

Training zur Steigerung von Kraft und Beweglichkeit an unterschiedlichen Geräten mit anschließender Dehnung und Entspannung.
2x/Woche Dauer: 24 x 60 Minuten
1x/Monat findet Ernährungsberatung statt

H05 BOP Ganzkörpertraining *

Kräftigungsprogramm für Bauch, Oberschenkel, Po kombiniert mit Musik und Aerobic / Step-Aerobic.
Dauer: 12 x 60 Minuten

H06 Nordic Walking *

Ausdauertraining in freier Natur, das durch den Einsatz von Stöcken kräftigend auf den gesamten Körper und fördernd auf das Herz-Kreislauf-System wirkt.
Dauer: 10 x 60 Minuten

H08 Molly-Teens *

Ein Programm für übergewichtige Teenager zwischen 12 und 16 Jahren. Es findet zusätzlich zum Training an Geräten 14-tägig eine Ernährungsberatung statt.
2x/Woche Dauer: 24 x 60 Minuten

H09 Mollykids **

Ein Programm für übergewichtige Kinder zwischen 8 und 12 Jahren. Die Teilnehmer werden regelmäßig und umfangreich von einem Dipl. Sportlehrer, einer Dipl. Oecotrophologin, einer Psychologin und einer Ärztin betreut.
2x/Woche Dauer: 12 Monate

H11 Gewichtsreduktionskurs für Erwachsene *

Neben der Vermittlung von Informationen zum Thema Ernährung werden konkrete Maßnahmen zur Umsetzung vermittelt.
Dauer: 10 x 90 Minuten

H12 Ernährungsberatung für Erwachsene *

Schritt für Schritt zum Wunschgewicht. Es werden individuelle Maßnahmen zur Ernährungsumstellung vermittelt.
Dauer: nach Absprache

H13 Rauchfrei in 10 Schritten *

Neben Informationen zum Stellenwert des Nikotinkonsums werden konkrete Hilfestellungen zur Veränderung des Rauchverhaltens vermittelt.
Dauer: 10 x 90 Minuten

H14 Autogenes Training *

Durch Konzentration und bildliches Vorstellen einen tiefen Zustand von Ruhe und Gelassenheit erreichen.
Dauer: 10 x 60 Minuten

H15 Stressbewältigungstraining *

Es werden Strategien zum kompetenten Umgang mit Stress erarbeitet und erprobt.
Dauer: 10 x 90 Minuten

H16 Tai Chi Quan *

Tai Chi ist eine jahrhunderte alte, chinesische Bewegungsmeditation zur Gesundheitsförderung.
Dauer: 12 x 60 Minuten

H17 Qi Gong *

Wird in der Traditionellen Chinesischen Medizin als therapeutische Maßnahme zur Vor- und Nachsorge von Erkrankungen eingesetzt.
Dauer: 12 x 60 Minuten

Wasserkurse im Anna Haus in Hürth

H19 Wirbelsäulengymnastik *

Ein besonders gelenkschonendes Training zur Kräftigung der Rückenmuskulatur und Entlastung der Wirbelsäule.
Dauer: 12 x 45 Minuten



Zusätzliche Angebote

In Hürth und/oder Pulheim - Brauweiler!

- Alle physiotherapeutischen und physikalischen Maßnahmen
- Leistungsdiagnostik
- Rehasport
- Betriebsfitness
- Osteopathie
- Cranio-Sacrale-Therapie
- Akupunktur
- Traditionelle Chinesische Medizin
- Coaching: Wettkampfbetreuung
- Beratung: Individuelle Funktionsanalysen
- Seminare: - "Sind Sie fit für Ihr Pferd?"
 - Ergonomie am Arbeitsplatz und im Alltag
 - Ernährungs-, Stressbewältigungsseminare

* Primärprävention gemäß § 20 SGB V

* Primärprävention gemäß § 20 SGB V | ** Ernährung gemäß § 43 SGB V

* Primärprävention gemäß § 20 SGB V