

**Alle Kurse sind bei der Zentralen
Prüfstelle für Prävention zertifiziert**



Am Ende des Kurses erhält jede/r Teilnehmer/in eine Bescheinigung, die dann zusammen mit dem Zahlbeleg bei der jeweiligen Krankenkasse eingereicht werden kann.

In der Regel bezuschussen die gesetzlichen Krankenkassen Präventionskurse bis zu 80% der Kursgebühr. Bitte fragen Sie konkret bei Ihrer Krankenkasse nach.

Voraussetzung der Bezuschussung ist eine Teilnahme an mindestens 80% der Kursstunden.

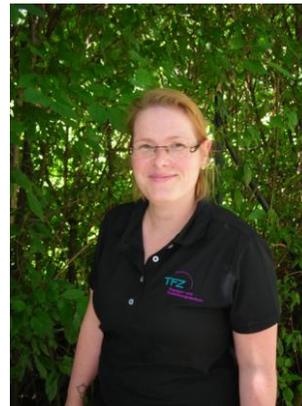
**Die nächsten Starttermine entnehmen Sie
unserem aktuellen Aushang oder fragen Sie
an unserer Rezeption nach**

Unsere Kursleiter



Gerhard Bente

Diplom-Fachsportlehrer für
Prävention und Rehabilitation



Sabine Monz

Physiotherapeutin



Unsere Präventionskurse

Gesundheitszirkel

**Progressive
Muskelrelaxation**

Wirbelsäulengymnastik

im

Therapiezentrum Bergstraße

Harzstr. 1

64646 Heppenheim

Telefon: 0 62 52 / 99 06 0

www.tfz.de

Gesundheitszirkel (Kraftausdauer-Zirkel)

In diesem Kurs erlangen Sie medizinisches Basiswissen zu verschiedenen Bewegungsmangelkrankheiten und wie diesen langfristig entgegengewirkt werden kann.

Neben Kräftigungsübungen für zuhause (mit und ohne Kleingerät wie z.B. Theraband oder Kleinhanteln) werden auch Mobilisations- und Entspannungsübungen vermittelt.

Der praktische Trainingsteil findet in Form eines Zirkeltrainings mit und ohne Gerät statt. Durch den Wechsel zwischen Übungen am Gerät und Übungen ohne Gerät wird die Kraftausdauer aller wichtigen Muskelgruppen des Körpers effektiv und abwechslungsreich trainiert.

Kursleitung:

- Gerhard Bente (Diplom-Fachsportlehrer)

Kursgebühr: 100,-EUR

Kursdauer: 10 Termine (1x wöchentlich)

Kurstermine:

Montags: 09.00-10.00 Uhr
Dienstags: 20.00-21.00 Uhr
Mittwochs: 20.00-21.00 Uhr

Wirbelsäulengymnastik

Im Kurs werden neben Übungen zur Stärkung der rumpfstabilisierenden Muskulatur auch Grundlagen zu rückengerechtem Verhalten im Alltag sowie häusliche Übungsprogramme vermittelt.



Kursleitung:

- Gerhard Bente (Diplom-Fachsportlehrer)

Kursgebühr: 100,-EUR

Kursdauer: 10 Termine (1x wöchentlich)

Kurstermine:

Montags: 19.00-20.00 Uhr
Dienstags: 18.30-19.30 Uhr

Progressive Muskelrelaxation

Die Progressive Muskelrelaxation (PMR) ist ein effektives Verfahren, bei dem durch bewusste Anspannung und anschließender Entspannung bestimmter Muskelgruppen ein tiefer Entspannungszustand des gesamten Körpers erreicht wird. Der Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung fördert dabei die Körperwahrnehmung und vermindert körperliche Unruhe.

Dabei handelt es sich um ein Verfahren, das methodisch sehr gut erlernbar und selbstständig sehr gut durchführbar ist.

Das langfristige Ziel dieser Methode ist die Wahrnehmung des eigenen Körpers und der Ausgleich von Fehlspannungen im Alltag, um damit eine Verbesserung des körperlichen und geistigen Wohlbefindens zu erreichen.

Kursleitung:

- Sabine Monz (Physiotherapeutin)

Kursgebühr: 100,-EUR

Kursdauer: 8 Termine (1x wöchentlich)

Kurstermine:

Mittwochs von 18.30-19.30 Uhr