

Auch für Nicht-Mitglieder!

§20 Präventionskurse

Spezielle, zertifizierte Kurse für eine aktive Gesundheitsvorsorge!

Bezuschussung

- über alle gesetzlichen Krankenkassen möglich
- zwischen 80-100% der Kursgebühren (mind. 70,00€)
- nur bei erfolgreicher Teilnahme (mind. 80%)
- von maximal 2 Kurse pro Jahr



Online- & Präsenzkurse

Unsere Präventionskurse sind von der Zentralen Prüfstelle für Prävention geprüft, zertifiziert und anerkannt!

Für jeden das Passende dabei!





Starte Dein persönliches Ernährungsprogramm!

Online – überall und zu jeder Zeit, 8 informative und kurzweilige Theorieeinheiten, 4 Messungen des Körperzusammensetzung inkl. Persönlicher Beratung

179 €



Mit unserem Entspannungs- und Anti-Stress-Programm Yara gelassener durch den Alltag!

Online – überall und zu jeder Zeit, 8 informative Theorieeinheiten, persönliches Eingangs- und Abschlussgespräch mit deinem Trainer

99 €



Beweglicher und schmerzfreier durch den Alltag!

Online – überall und zu jeder Zeit, 8 Schwerpunkt gerichtete Theorieeinheiten von Kopf bis Fuß, persönliches Eingangs- und Abschlussgespräch mit deinem Trainer

99 €



Mehr Kraft und Aktivität für deinen Alltag!

Online – überall und zu jeder Zeit, 8 informative Theorieeinheiten, persönliches Eingangs- und Abschlussgespräch mit deinem Trainer

99 €



Stärker und gesünder durch den Alltag!

6 bzw. 12 Wochen Kraft- und Kraftausdauertraining mit unserem chipkartengesteuertem Kraftzirkel, persönliche und individuelle Einweisung in die Trainingsgeräte

120 €



DIE LAUSCHULE

Richtig laufen lernen - auch für Kinder!

Sportliche Ziele erreichen, Schmerzen beheben, Verbesserung der Ansteuerung der Muskulatur, Optimierung der Biomechanik und Technik, sowie Reduzierung von strukturellen Defiziten

Professionelle Lauf- oder Ganganalyse mit Video, 8 Laufcoaching-Einheiten inkl. Persönlichem Trainingsplan, funktionelle Bewegungsanalyse, Vorher-Nachher-Video

299 € (199 € für Kinder)



Kognitives Training - auch für Kinder!

Trainiere die 5 motorischen Fähigkeiten: Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination und verbessere deine Wahrnehmung!

8 Einheiten in 4 oder 8 Wochen mit unserem kognitiven Trainingsprogramm Xelerate

99 €