

Präventionskurse



phoenix MED

Physiotherapie und Krankengymnastik

Kursangebot	Kursinhalt	Kurseinheiten	Anz. TN**	Kosten*	Kursbeginn	Kurszeiten
Rückenschule	<ul style="list-style-type: none"> • Rückenkurs • Schmerzlinderung und -vermeidung • Erlernen von haltungs- und bewegungsförderlichen Verhältnisse in Freizeit, Alltag und Beruf einbinden 	8x 90min	8	125,00 €	01.03.2015	RS Kurs A: Mo, 10:15 - 11:30 Uhr <hr/> RS Kurs B: Mi, 11:00 - 12:15 Uhr
Nordic Walking	<ul style="list-style-type: none"> • Ausdauersport im Freien • Ziele: Abnehmen, Reduzierung des Risikos für typische Altersbeschwerden, wie z.B. Osteoporose und Herz-Kreislaufkrankungen (u.a. Bluthochdruck, Diabetis, Rückenbeschwerden) • ideal für Sportanfänger 	10 x 90min	15	125,00 €	01.03.2015	NW Kurs A: Di, 16:30 - 18:00 Uhr <hr/> NW Kurs B: Mi, 12:30 - 14:00 Uhr
Progressive Muskelrelaxation	<ul style="list-style-type: none"> • Stressabbau-Kurs • Erlernen von einfachen Methoden, mit denen Sie auf Stress gezielt mit Entspannung reagieren und wieder zu einem ausgeglichenem Tagesablauf zurückkehren 	8x 90min	15	125,00 €	01.03.2015	PMR Kurs: Fr, 12:30 - 14:00 Uhr

*Die Kosten für Präventionskurse werden von den Krankenkassen von bis zu 100% übernommen!

** Begrenzte Teilnehmerzahl! JETZT ANMELDEN UND PLATZ SICHERN!

Phoenix MED
 Robert-Bosch-Str. 25, 59399 Olfen

Tel.: 02595-3870711
 Mail: info@phoenix-med.de