



**NEU! Aktuelles
Kursangebot
in der Übergangszeit**

Gesundheit und Fitness

Für die Präventionsangebote auf dieser Seite gilt: Unter bestimmten Voraussetzungen werden bis zu 80% der Kursgebühren von Ihrer Krankenkasse erstattet.

Aquafitness ist ein modernes und effektives Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt auf Kraft-, Beweglichkeits- und Ausdauerübungen.

Dauer: 10 Termine x 45 Min. (195,00 EUR je Kurs)

Dienstag ab 11.01.2022	16:00 Uhr 17:00 Uhr 18:00 Uhr	AF1-22-1 AF1-22-2 AF1-22-3
---------------------------	-------------------------------------	----------------------------------

Mittwoch ab 12.01.2022	17:00 Uhr 18:00 Uhr	AF1-22-4 AF1-22-5
---------------------------	------------------------	----------------------

Donnerstag ab 13.01.2022	18:00 Uhr	AF1-22-6
-----------------------------	-----------	----------

„Stressless“ – Stressmanagement und Achtsamkeit durch Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson ist ein Entspannungsverfahren, das die Aufmerksamkeit auf das An- und Entspannen verschiedener Muskelgruppen lenkt. Ziel ist es, Stress abzubauen und muskuläre Anspannung frühzeitig wahrzunehmen. Außerdem dabei: Yogaübungen und Achtsamkeitsmeditation.

Dauer: 8 Termine x 90 Min. (135,00 EUR je Kurs)

Montag ab 17.01.2022	17:30 Uhr	PMR1-22-1
-------------------------	-----------	-----------

Dienstag ab 18.01.2022	10:30 Uhr	PMR1-22-2
---------------------------	-----------	-----------

Schon gewusst? **Stressberatung** gibt es bei uns jetzt im Einzelcoaching.

Unsere Präventive Rückenschule (nach BVMZ-Richtlinien anerkannt) vermittelt theoretische Grundlagen und stärkt durch gezielte Übungen den Rücken. Der Kurs dient zur Reduzierung und Vorbeugung von Rückenbeschwerden.

Dauer: 10 Termine x 60 Min. (110,00 EUR je Kurs)

Dienstag ab 11.01.2022	9:00 Uhr	RS1-22-1
---------------------------	----------	----------



Wassergymnastik ist ein spezielles Bewegungsprogramm im 32° warmen Wasser, bei dem der ganze Körper von Kopf bis Fuß geschult wird.

Dauer: 10 Termine x 30 Min. (115,00 EUR je Kurs)

Montag ab 10.01.2022	11:15 Uhr	WMo1-22-1
	12:00 Uhr	WMo1-22-2
	13:15 Uhr	WMo1-22-3
	14:00 Uhr	WMo1-22-4
	14:45 Uhr	WMo1-22-5
	17:45 Uhr	WMo1-22-6

Dienstag ab 11.01.2022	09:00 Uhr	WDi1-22-1
	09:45 Uhr	WDi1-22-2

Mittwoch ab 12.01.2022	09:45 Uhr	WMi1-22-1
	10:30 Uhr	WMi1-22-2

Donnerstag ab 13.01.2022	17:15 Uhr	WDo1-22-1
-----------------------------	-----------	-----------

Freitag ab 14.01.2022	09:00 Uhr	WFr1-22-1
	09:45 Uhr	WFr1-22-2
	10:30 Uhr	WFr1-22-3
	11:15 Uhr	WFr1-22-4
	12:00 Uhr	WFr1-22-5
	13:30 Uhr	WFr1-22-6
	14:15 Uhr	WFr1-22-7

Yoga – für Entspannung und Gelassenheit.

Dauer: 10 Termine x 90 Min. (105,00 EUR je Kurs)

Dienstag ab 11.01.2022	18:15 Uhr	YDi1-22-1
---------------------------	-----------	-----------

www.itz-drk.de



Stand: 18.10.2021



**Deutsches
Rotes
Kreuz**

Anmeldung und Infos:

DRK-inkluzivo Wolfenbüttel gGmbH
Am Exer 19a, 38302 Wolfenbüttel

Telefon: 05331 / 927 847 70

E-Mail: ergo@itz-drk.de