

# Direkt nach den Sommerferien!



## Präventionskurs

### „Wirbelsäulengymnastik“

in Kooperation mit den Krankenkassen

**KURSBEGINN:** Donnerstag 31.08.2017  
17.00 bis 18.00 Uhr

Der Kurs beinhaltet: 10 Übungseinheiten  
à 60 Minuten

**KURSGEBÜHR:** 90,- Euro  
Für Mitglieder und Nichtmitglieder

**KURSGEBÜHRERSTATTUNG:**  
nach § 20 SGB V anteilig durch die gesetzlichen Krankenkassen  
bis zu 75% der Kursgebühr, sofern die Kassen dieses Programm  
unterstützen!

**KURSLIMITERIN:** Paula Plagge  
Dipl. Sportlehrerin  
zertifiziert durch die Zentrale Prüfstelle Prävention

#### KURSIHALTE:

- **VORBEUGUNG/ REDUZIERUNG SPEZIELLER GESUNDHEITLICHER RISIKEN DURCH GEEIGNETE BEWEGUNGSPROGRAMME**
- **Kraft aufbauen**
- **Koordination und Mobilisation verbessern**
- **Schwachstellen in der Rumpf-, Schulter- und Nackenmuskulatur stärken und stabilisieren**
- **Mehr Flexibilität und Dehnfähigkeit – auch durch FASZIEN-TRAINING**
- **Entspannungsfähigkeit verbessern (z.B. nach Jacobson)**
- **Anleitung zur Integration der Bewegungsabläufe im Beruf und Alltag**

**ORT:** Turnhalle Kornelimünsterweg 60  
52066 Aachen

#### VERBINDLICHE ANMELDUNG:

Paula Plagge  
Tel.: 0241/ 15 79 60  
Mobil: 0172/ 2 43 19 79  
E-Mail: paula.plagge@web.de

ATV 1847 e.V.: E-Mail: info@atv1847.de