

Neuer Kurs
ab 31.01.2020



PRÄVENTIONSKURSE

Gemäß §20 SGB V Primäre Prävention und Gesundheitsförderung sehen die Krankenkassen in ihren Satzungen Leistungen zur Verhinderung und Verminderung von Krankheitsrisiken sowie zur Förderung des selbstbestimmten gesundheitsorientierten Handelns der Versicherten vor. Zuschüsse seitens der Krankenkassen werden für Kurse gewährt, die qualitätsgeprüft sind und das Prüfsiegel

„Deutscher Standard Prävention“

führen. Die Höhe der Zuschüsse variiert von Krankenkasse zu Krankenkasse und muss individuell abgeklärt werden.

Fit und gesund durch Faszientraining

Der Kurs soll gesundheitsbewussten Menschen aufzeigen, wie wichtig es ist, auf seinen Körper zu achten und darüber hinaus frühzeitig aktive Prävention zu betreiben. Durch körperliche Aktivität kann jeder etwas für sein allgemeines Wohlbefinden unternehmen und Vorsorge gegen Krankheiten betreiben. Mit gesundheitsbewusstem Training können Zivilisationskrankheiten, wie zum Beispiel Rückenschmerzen in den Griff bekommen werden und ein Muskelschwund minimiert werden.

Ein Augenmerk wird besonders auf die Verbesserung der Beweglichkeit, Koordination und Kraft gelegt. Es soll bewusstgemacht werden wie wichtig sportliche Aktivität ist - auch im Bezug der Minimierung von Risikofaktoren unter anderem des Muskel-Skelettsystems.

Starttermin : 31.01.2020 von 16:30 bis 17:30 Uhr

Kursdauer: 8 Wochen

Teilnehmerinnen: max. 10

Kosten : 140,00 Euro

Bei eventuellen Fragen steht Ihnen das Team vom Lady Vitalis unter Telefon 02051 63346 gerne zur Verfügung.

Wir freuen uns Ihnen ab sofort auch Präventionskurse im Lady Vitalis dem Zentrum für Frauenfitness und Frauengesundheit in Velbert anbieten zu können. Unser Team ist stolz, dass mit dem Zertifikat zur Kurs-ID 20190716-1123245 die Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen die notwendigen Qualitätskriterien zur Durchführung dieses Kurses in unserem Zentrum bestätigt.

Wir freuen uns, wenn wir Sie bei Ihren Aktivitäten zur eigenen Gesundheit und Gesunderhaltung begleiten dürfen.

Simone Drange Miskiw

Geschäftsführerin



Lady Vitalis – Was Frauen bewegt

Zentrum für Frauenfitness & Frauengesundheit – Stormstraße 5, 42549 Velbert

Telefon: 02051 63346 | E-Mail: wilkommen@ladyvitalis.fitness | Website: www.ladyvitalis.de

Geschäftsführerin: Simone Drange Miskiw | Amtsgericht Wuppertal: HRB 27700 | USt.-Id.Nr. DE30907721