

Stundenplan & Anmeldebogen teamY

Zeitraum: 08.10. - 20.12.2018



Name, Vorname : _____

E-Mail Adresse: _____

Telefonnummer: _____

Montag		Dienstag		Donnerstag		Einzeltermine	
15:00							
15:15							
15:30							
15:45							
16:00							
16:15							
16:30				SG Tanzstudio			
16:45				16:30 [P] Rücken-Training			
17:00	17:00 [P] Esserwissen	Stadtwerke Coe		17:30			
17:15		17:15 [P] Rücken-Training					
17:30		18:15 Stadtwerke Coe					
17:45	18:00	18:30 [P] Pilates					
18:00		19:30					
18:15							
18:30	Variohalle						
18:45							
19:00	19:00 [P] Aqua-Fitness			19:00			
19:15				19:00 [P] Esserwissen			
19:30	20:00 [P] Aqua-Fitness			20:00			
19:45							
20:00	21:00						
20:15							
20:30							
20:45							
21:00							
21:15							
21:30							
21:45							

Anmeldungen ab sofort bis spätestens 30.09.2018
 Erst die Überweisung der Kursgebühr gilt als Anmeldebestätigung!

Mehr Informationen unter:
www.gesundheitskurse-coesfeld.de
 E-Mail: gesundheitskurse-coesfeld@team-Y.de
 Tel.: 02541/ 8 46 40 40

***Erläuterungen siehe Rückseite

Stundenplan & Anmeldebogen

Zeitraum: 08.10. - 20.12.2018

Esserwissen	Im Seminar Esserwissen wird vermittelt, wie eine gesunde und ausgewogene Ernährung im Alltag möglich ist. Neben theoretischer Wissensvermittlung wird Erlerntes an praktischen Beispielen geübt und verinnerlicht. Esserwissen ist für ernährungsinteressierte Personen mit und ohne Vorwissen geeignet.
Aqua Fitness	Aqua Fitness ist sowohl ein Herz-Kreislauftraining, als auch ein Training für die gesamte Muskulatur. Durch die Auftriebskraft im Wasser erscheint das Körpergewicht geringer, Bewegungen im Wasser fallen leichter. Das Training findet im "Coebad" statt, eine Schwimmfähigkeit ist nicht erforderlich!
Rückentraining	Das "klassische" Rückentraining stärkt den Rücken, Schultern und Nacken und beinhaltet neben den Kräftigungsübungen Dehn- und Entspannungselemente. In den Kleingruppentrainings kann auf die individuellen Beschwerden gezielt eingegangen werden. Das Training hilft sowohl in der Vorsorge, unterstützt aber auch bei akuten Beschwerden.
Pilates	Pilates beansprucht v.a. die kleineren, tiefer liegenden und zur Abschwächung neigenden Muskelgruppen. Es ist ein Ganzkörpertraining, jedoch stärkt es durch seine Vielzahl an Übungen besonders die Bauch- und Rückenmuskulatur sowie den Beckenboden. Ideal für Personen mit Beschwerden im unteren Wirbelsäulenbereich, als auch als ergänzendes Training für ambitionierte Läufer und Radfahrer.

Einzeltermine nach persönlicher Absprache:

Seminar - Rauchfrei	Fast jeder Raucher hat sich bereits mit dem Gedanken beschäftigt, aufzuhören. Eine erfolgreiche Methode der Rauchentwöhnung ist das Coaching. Im Coaching unterstützen wir Sie vor, während und nach dem Rauchstopp. Die Dauer und der Inhalt des Coachings können ganz individuell gestaltet werden. Was spricht also noch gegen einen Rauchstopp?
Workshop - Selbstverteidigung	Sollten die Vermeidungs- und Lösungsstrategien der Gewaltprävention nicht mehr weiter helfen, bleibt oft nur noch der Weg der Selbstverteidigung, um sich gegen einen Übergriff zu wehren. Das Befreien aus Griffen und Umklammerungen stellt dabei den praktischen Schwerpunkt dieses Workshops dar.
Gesundheits-Check	Der Gesundheits-Check beinhaltet die Analyse der Körperzusammensetzung und des Herzkreislaufsystems mit anschließender Empfehlungen.
Leistungsdiagnostik	Analyse und Beratung anhand eines Fahrradergometers. Gemessen wird die Leistung in Watt/ kg Körpergewicht anhand eines sog. PWC-Stufentest. Die Ergebnisse ermöglichen eine verbesserte Planung eines zielgerichteten Bewegungsprogrammes.

Kursgebühr

Die Kursgebühr für die Präventionskurse im Bewegungsbereich beträgt 109,- €*.

Die Kursgebühr für die Seminarreihe Esserwissen beträgt 129,- €*.

Kontoverbindung teamY

IBAN: DE32 4015 4530 0035 0962 13

BIC: WELADE3WXXX

Verwendungszweck: Privat + "Name"

***Anteilige Rückerstattungen der Kursgebühren sind möglich. Du bekommst von Deiner Krankenkasse 75,- € oder mehr bei regelmäßiger Teilnahme! Nähere Infos gibt es jederzeit gerne auf Anfrage!**