

## Kursübersicht des GESUNDHEITZENTRUMS BERKENTHIN

Claudia Torbeck \* Von-Parkentin-Str. 55 \* 23919 Berkenthin

Tel. 04544 – 890 87 90 Fax 04544 – 80 87 21 \* Email: [info@gesundheitszentrum-berkenthin.de](mailto:info@gesundheitszentrum-berkenthin.de)

<b>Kurs</b>	<b>Kurzbeschreibung</b>	<b>Dauer</b>	<b>Kosten</b>	<b>Bezuschussung durch die Krankenkassen im Rahmen der Primärprävention und Gesundheitsförderung oder Mitgliederkurs</b>
Rückenschule (RS)	Körperwahrnehmung und Körpererfahrung, Haltungs- und Bewegungsschulung, Training der motorischen Grundeigenschaften, Entspannung und Stressmanagement, Wissensvermittlung und Information, Strategien zur Schmerzbewältigung, Verhältnisprävention.	10 x 60 Minuten	120,00 EUR	Ja, als Präventionskurs gemäß § 20 SGB
Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen (PMR)	Gezieltes Anspannen und abruptes Lösen einzelner Muskelgruppen ermöglicht die vollständige Entspannung des Körpers, Förderung der Fähigkeit zur Selbstbeobachtung und besseren Wahrnehmung von belastenden Situationen.	10 x 60 Minuten	90,00 EUR	Ja, als Präventionskurs gemäß § 20 SGB
Bauch-Beine-Po (BBP)	Übungen und Bewegungen zur Kräftigung und Straffung der Bauch- Bein- und Po-Muskulatur bei motivierender Musik.	45 Minuten	6,00 EUR	Nein, dieses ist ein fortlaufender Kurs für Mitglieder und Selbstzahler, der Kurs findet ab 3 Teilnehmern statt. Dieser Kurs ist für Mitglieder kostenlos.
Flexi-Bar und Hanteltraining (FBH)	Stimulierung der tiefer liegenden Muskeln. Die Schwingung des Flexi-Bar bewirkt durch seine Vibration eine reflektorische Anspannung des Rumpfes und wirkt somit gegen Verspannungen im Rücken-, Schulter- und Nackenbereich. Kombiniert mit Hanteltraining erreicht man eine optimale Kräftigung des Rücken- und Bauchmuskulatur.	45 Minuten	6,00 EUR	Nein, dieses ist ein fortlaufender Kurs für Mitglieder und Selbstzahler, der Kurs findet ab 3 Teilnehmern statt Dieser Kurs ist für Mitglieder kostenlos.

Von den **Präventionskursteilnehmern** kann der Präventionspark des GESUNDHEITZENTRUMS BERKENTHIN an den Kurstagen kostenlos genutzt werden.