

Bei den Kursen 5200 bis 5207 werden bei regelmäßiger Teilnahme in der Regel 80 % der Kursgebühr von den gesetzlichen Krankenkassen bei Vorlage einer Teilnahmebescheinigung erstattet. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.

Bei den Kursen mit dem Zeichen der TK zahlen TK-Versicherte nur den Eigenanteil. Diesen finden Sie unter dem jeweiligen Kurs.



Für die Anerkennung der Pilateskurse 5208 bis 5210 A und 5213 als Präventionskurse, rufen Sie bitte in der Geschäftsstelle an unter 04122-401543.

5200 **anerkannter Präventionskurs**
Wirbelsäulengymnastik/Starker Rücken

Verena Felten, Sport- u. Gymnastiklehrerin, Sporttherapeutin

Auch wenn man den Rücken nur in den seltensten Fällen zu sehen bekommt - zu spüren bekommen ihn immer mehr Menschen. Ständiges Sitzen, chronischer Bewegungsmangel, Übergewicht, Stress - all das belastet den Rücken und kann zu gesundheitlichen Problemen führen. Dabei ist es ganz einfach, die Schmerzen zu vermeiden. In diesem Kurs werden durch einfache

Übungen Kraft und Flexibilität gesteigert, darüber hinaus werden Übungen zur Körperwahrnehmung und Entspannung durchgeführt.

Montag, 10.45 - 11.45 Uhr

Beginn: 30.01.12, 15 Vormittage

VHS, Tornescher Hof 2, Raum 3, 2. OG

Gebühr: € 90,00

5201 **anerkannter Präventionskurs**
Fitness basic - Techniker Konzept

Noelle Osterloh, Dipl.-Sportlehrerin
Fit, leistungsfähig und gesund! Dieses Kurskonzept der Techniker Krankenkasse ist der erste Schritt in diese Richtung: Mit Kurzhanteln, Therabändern, Fitbällen und Steps zeige ich Ihnen die verschiedensten Formen sich zu bewegen, fit zu halten und auch zu entspannen.

Dienstag, 9.00 - 10.30 Uhr

Beginn: 31.01.12, 10 Vormittage

VHS, Tornescher Hof 2, Raum 3, 2. OG

Gebühr: € 80,00



TK Versicherte zahlen einen Eigenanteil von 16 €

5201A **anerkannter Präventionskurs**
Fitness basic - Techniker Konzept

Noelle Osterloh, Dipl.-Sportlehrerin
Kursinhalt s. 5201

Dienstag, 9.00 - 10.30 Uhr

Beginn: 10.04.12, 10 Vormittage

VHS, Tornescher Hof 2, Raum 3, 2. OG

Gebühr: € 80,00

TK Versicherte zahlen einen Eigenanteil von 16 €



5202 **anerkannter Präventionskurs**
Rücken basic - Techniker Konzept -

Noelle Osterloh, Dipl.-Sportlehrerin

Es geht auch ohne Rückenschmerzen! Mit einem Fitness-Training für den Rücken: dehnen, kräftigen, wahrnehmen, koordinieren und entspannen. Nach einem Konzept der Techniker Krankenkasse lernen Sie in Theorie und Praxis, wie Sie Ihren Rücken in Form halten.

Donnerstag, 18.00 - 19.30 Uhr,

Beginn: 02.02.12, 10 Abende,

VHS, Tornescher Hof 2, Raum 3, 2. OG

Gebühr: € 80,00

TK Versicherte zahlen einen Eigenanteil von 16 €



5202A **anerkannter Präventionskurs**
Rücken basic - Techniker Konzept -

Noelle Osterloh, Dipl.-Sportlehrerin
Kursinhalt s. 5202

Donnerstag, 18.00 - 19.30 Uhr

Beginn: 12.04.12, 10 Abende

VHS, Tornescher Hof 2, Raum 3, 2. OG

Gebühr: € 80,00

TK Versicherte zahlen einen Eigenanteil von 16 €



5203 **anerkannter Präventionskurs**
Progressive Muskelentspannung und

Stressreduktion im Alltag

Karin Schilling

Progressive Muskelentspannung ist eine leicht zu erlernende und gut in den Alltag zu integrierende Entspannungsmethode, deren nachhaltige Wirkung inzwischen gut wissenschaftlich belegt ist. (incl. CD mit Übungs-Anleitungen und Skript)

Mittwoch, 18.00 - 19.30 Uhr

Beginn: 08.02.12

8 Abende

VHS, Tornescher Hof 2, Raum 2, 2. OG

Gebühr: € 72,00

5204 **anerkannter Präventionskurs**

Nordic Walking für Anfänger und Fortgeschrittene

Noelle Osterloh, Dipl.-Sportlehrerin
Mit Stöcken und viel Spaß verbessern wir unsere Ausdauer an der frischen Luft. Techniktraining und Bewegungskontrolle garantieren für jeden einen effektiven Trainingserfolg. Vorhandene Stöcker bitte mitbringen. Sollten Sie Stöcker benötigen bitte mit der VHS Kontakt aufnehmen.
Donnerstag, 10.30 - 11.30 Uhr
Beginn: 15.03.12, 12 Vormittage
Treffpunkt: Esinger Wohld, Parkplatz Waldkindergarten (Schanke)
Gebühr: € 72,00

5206 **anerkannter Präventionskurs**

Tai Chi Chuan - für innere Ruhe und Ausgeglichenheit f. Beginner -

Ulrike Mrotzek
"Fürchte Dich nicht vor dem langsamen Vorwärtsgehen, fürchte Dich nur vor dem Stehenbleiben." (chinesisches Sprichwort) Tai Chi ist eine Bewegungsfolge, die körpereigene Energien (das Chi) freisetzt. Die Bewegungen sind weich, langsam und fließend. Es geht um das Erkennen der Gesamtheit. Tai Chi lehrt uns zum inneren Frieden und zur Harmonie zu gelangen und ist ein wertvoller Ausgleich zum heutigen Alltagsstress. Außerdem ist Tai Chi als Bewegungsmeditation beschrieben, als Schattenboxen bekannt und eine anerkannte gesundheitsfördernde und erhaltende Maßnahme. Bitte bequeme Kleidung und Wasser mitbringen.
Donnerstag, 18.30 - 19.30 Uhr
Beginn: 02.02.12, 10 Abende
Klaus-Groth-Schule, Klaus-Groth-Str.11, Musikraum N 054,EG
Gebühr: € 60,00

5207 **anerkannter Präventionskurs**

Tai Chi Chuan - für innere Ruhe und Ausgeglichenheit f. Fortgeschrittene -

Ulrike Mrotzek
Kursinhalt siehe 5206 Bitte bequeme Kleidung und Wasser mitbringen.
Donnerstag, 19.45 - 20.45 Uhr
Beginn: 02.02.12, 12 Abende
Klaus-Groth-Schule, Klaus-Groth-Str.11, Musikraum N 054,EG
Gebühr: € 72,00

5208 **anerkannter Präventionskurs**

Pilates

Noelle Osterloh, Dipl.-Sportlehrerin
Intensive Ganzkörperkräftigung, die vor allem die Tiefenmuskulatur aktiviert. Sanfte Übungen

sorgen für einen Stressabbau und einen geschmeidigen Körper. Bitte 2 Handtücher mitbringen!

Donnerstag, 9.00 - 10.00 Uhr,
Beginn: 02.02.12, 10 Vormittage
VHS, Tornescher Hof 2, Raum 3, 2. OG
Gebühr: € 56,00

5208A

Pilates anerkannter Präventionskurs

Donnerstag, 9.00 - 10.00 Uhr
Beginn: 26.04.12, 8 Vormittage
VHS, Tornescher Hof 2, Raum 3, 2. OG
Gebühr: € 44,80

5209

Pilates anerkannter Präventionskurs

Donnerstag, 19.30 - 20.30 Uhr
Beginn: 02.02.12, 10 Abende
VHS, Tornescher Hof 2, Raum 3, 2. OG
Gebühr: € 56,00

5209A

Pilates anerkannter Präventionskurs

Donnerstag, 19.30 - 20.30 Uhr
Beginn: 26.04.12, 8 Abende
VHS, Tornescher Hof 2, Raum 3, 2. OG
Gebühr: € 44,80

5210

Pilates anerkannter Präventionskurs

Dienstag, 19.30 - 20.30 Uhr
Beginn: 31.01.12, 8 Abende
VHS, Tornescher Hof 2, Raum 3, 2. OG
Gebühr: € 44,80

5210A

Pilates anerkannter Präventionskurs

Dienstag, 10.30 - 11.30 Uhr
Beginn: 24.04.12
8 Vormittage
VHS, Tornescher Hof 2, Raum 3, 2. OG
Gebühr: € 44,80

5213

Pilates

Verena Felten, Sport- u. Gymnastiklehrerin, Sporttherapeutin
Im Pilates-Training werden zusammenhängende Muskelketten trainiert, mit dem Ziel lange, schlanke Muskeln zu formen. Die tiefe Bauchmuskulatur und alle Muskeln rund um die Wirbelsäule werden gestärkt und geformt. Es wird die Haltung verbessert und die Flexibilität sowie das Gleichgewicht erhöht.
Montag, 9.30 - 10.30 Uhr
Beginn: 30.01.12, 15 Vormittage
VHS, Tornescher Hof 2, Raum 3, 2. OG
Gebühr: € 84,00