

Informationen

Präventionskurse Vitalcenter / AOK

Oktober bis Dezember 2010

Kursgebühren

Alle Kurse sind für **AOK-Versicherte als „Einsteiger“**, d.h. beim **erstmaligen Besuch pro Kalenderjahr** kostenfrei. Sie können **jede Kursart** einmal pro Kalenderjahr kostenfrei besuchen!

Nicht-AOK-Versicherte erhalten in der Regel einen Großteil der Kosten nach §20 SGB V von ihrer Krankenkasse erstattet. Das bedeutet jedoch, dass Sie am Kurs regelmäßig (mindestens 80% der Termine) teilnehmen. Bei regelmäßiger Teilnahme erhalten Sie von uns eine Teilnahmebestätigung ausgestellt. Bitte klären Sie die Kostenübernahme vor Kursbeginn mit Ihrer Kasse ab. Wir unterstützen Sie gerne dabei.

Kursgebühr für Yoga, Progressive Muskelentspannung, Qigong, Fit Mix, XCO-Training Indoor, Flexi-Bar-Kurs, Sanftes Rückentraining I und II:

AOK-Versicherte: Einsteiger: kostenfrei ;
Wiederholer: 70,00 Euro
TVN- und VC-Mitglieder: 50,00 Euro
Fremdversicherte: 100,00 Euro

Kursgebühr für Nordic Walking:

AOK-Versicherte: Einsteiger: kostenfrei;
Wiederholer: 50,00 Euro
TVN- und VC-Mitglieder: 30,00 Euro
Fremdversicherte: 70,00 Euro

Kursgebühr für XCO®- Walking:

AOK-Versicherte: Einsteiger: kostenfrei;
Wiederholer: 50,00 Euro
TVN- und VC-Mitglieder: 30,00 Euro
Fremdversicherte: 70,00 Euro

Die **Vitalcenter am Paracelsus Krankenhaus Ruit GmbH** und die **AOK-Die Gesundheitskasse Neckar-Fils** bieten Ihnen ein gemeinsames Präventions-Kursangebot. Nutzen Sie diese Möglichkeiten zum Fit- und Gesundbleiben. An diesem Kursangebot können alle Interessierten teilnehmen! Sie müssen weder Vitalcenter-Mitglied sein, noch bei der AOK versichert sein.

Anmeldung:

Anmeldungen sind im Vitalcenter oder bei der AOK (nur für AOK-Versicherte) möglich. **Wenn Sie sich im Vitalcenter anmelden, bitten wir Sie, den Anmelde-Abschnitt vollständig auszufüllen und diesen an das Vitalcenter zu schicken oder zu faxen.** Sie können sich auch gerne persönlich vor Ort (schriftlich) anmelden.

Abmeldung:

Absagen sind nur aus zwingenden Gründen oder vor Kursbeginn möglich. Bei späterer Absage oder Nichterscheinen wird die Kursgebühr fällig.

In den Schulferien finden keine Kurse statt!

Haftung:

Sie nehmen an den Veranstaltungen auf eigenes Risiko teil. Die Haftung der Vitalcenter am PKR GmbH und ihrer Partner beschränkt sich auf grobe Fahrlässigkeit und Vorsatz. Auch für Unfälle auf dem Weg zum oder vom Veranstaltungsort sowie für den Verlust oder die Beschädigung von Gegenständen aller Art übernehmen die Vitalcenter am PKR GmbH und ihre Partner keinerlei Haftung.

Vitalcenter-Öffnungszeiten:

Montag/Mittwoch/Freitag: 08:00 – 22:00 Uhr
Dienstag/Donnerstag: 07:00 – 22:00 Uhr
Samstag/Sonntag/Feiertage: 10:00 – 18:00 Uhr



Vitalcenter am Paracelsus-Krankenhaus Ruit GmbH

Hedelfingerstrasse 166/1 / 73760 Ostfildern
Telefon: 0711-9933939-0 / Fax: 0711-9933939-99
info@vitalcenter-ruit.de / www.vitalcenter-ruit.de

KURSÜBERSICHT

Entspannung

Hatha-Yoga

ist eine Kombination aus Bewegungs-, Atem- und Entspannungsübungen, welche in Fernost seit Jahrtausenden praktiziert wird. Die Körperübungen werden im Stehen, Sitzen und Liegen ausgeführt und durch Atemübungen und Entspannungsübungen ergänzt. In diesem Kurs lernen Sie einfache Übungen kennen, mit denen Sie zu mehr Vitalität und innerer Gelassenheit finden – ein wohltuender Ausgleich zum oft hektischen Alltag.

Kurs-Nr: 52213613 dienstags, ab 05.10.2010
17:30 – 18:30 Uhr, 8 Treffen

Kurs-Nr: 52213614 dienstags, ab 05.10.2010
18:30 – 19:30 Uhr, 8 Treffen

Kurs-Nr: 52213615 donnerstags, ab 07.10.2010
9:00 – 10:00 Uhr, 8 Treffen

Hatha-Yoga für Kinder (ca. 8-12 Jahre)

In diesem Kurs wird Yoga kindgerecht und spielerisch, z.B. mit Übungen aus Tierbildern, vermittelt. Yoga kann die Konzentration fördern und vorbeugend gegen Haltungsschäden, Schulstress und mediale Reizüberflutung wirken. Bitte bequeme Kleidung, rutschfeste Socken und einen warmen Pulli für die Entspannungsphase mitbringen.

Kurs-Nr: 52214619 dienstags, ab 05.10.2010
16:30 – 17:30 Uhr, 8 Treffen

Progressive Muskelentspannung

Bei diesem aktiven Verfahren **nach Jacobson** werden Muskelgruppen bewusst angespannt und wieder gelöst. Sie werden diese Technik leicht erlernen und sie dann überall anwenden können, um gezielt Ruhe und Gelassenheit zu erreichen.

Kurs-Nr: 52213612 donnerstags, ab 07.10.2010
20:00 – 21:00 Uhr, 8 Treffen

Qigong

ist eine chinesische Methode der Gesundheitspflege und heißt übersetzt: „Übung zur Aktivierung der Lebenskraft“. Bestandteil sind ruhige und fließende Bewegungen im Sitzen, Stehen und Gehen, die mit einer bestimmten Atemfolge ausgeführt werden. Dabei wird die Aufmerksamkeit ganz auf den eigenen Körper gelenkt, was zu einer wohltuenden Entspannung führt.

Kurs-Nr: 52213616 montags, ab 04.10.2010
19:00 – 20:00 Uhr, 8 Treffen

Kurs-Nr: 52213617 montags, ab 04.10.2010
20:00 – 21:00 Uhr, 8 Treffen

KURSÜBERSICHT

Bewegung

Fit Mix-Bewegung macht Figur

Dieses trendige Gymnastik-Einsteigerangebot kräftigt den ganzen Körper und hilft dabei, ganzheitlich und effektiv in Form zu kommen. Mit dabei sind kleine Geräte, die für Abwechslung sorgen.

Kurs-Nr: 52212600 montags, ab 04.10.2010
11:00 – 12:00 Uhr, 8 Treffen

Kurs-Nr: 52212601 mittwochs, ab 06.10.2010
18:00 – 19:00 Uhr, 8 Treffen

Sanftes Rückentraining I

Der Kurs beinhaltet gezielte Rücken-Gymnastik, Tipps für rückengerechtes Verhalten im Alltag, wirksame Übungen für zu Hause und eine Anleitung zur persönlichen Entspannung.

Kurs-Nr: 52212609 montags, ab 04.10.2010
17:00 – 18:00 Uhr, 8 Treffen

Kurs-Nr: 52212610 dienstags, ab 05.10.2010
15:00 – 16:00 Uhr, 8 Treffen

Sanftes Rückentraining II

Dieser Kurs baut auf den Kenntnissen und Erfahrungen aus der Rückenschule oder dem sanften Rückentraining I auf. Der Schwerpunkt liegt hier in der Praxis zur Kräftigung und Dehnung der wirbelsäulenstützenden Muskulatur.

Kurs-Nr: 52212611 freitags, ab 08.10.2010
17:00 – 18:00 Uhr, 8 Treffen

Flexi-Bar®-Kurs

Bringen Sie den FLEXI-BAR in Schwingung und ihr Körper reagiert mit der Aktivierung der Tiefenmuskulatur. Dadurch stärken Sie genau die Muskelgruppen, die Sie für eine gesündere Haltung und einen starken Rücken brauchen. Zudem steigern Sie auch noch die Fettverbrennung.

Kurs-Nr: 52212605 dienstags, ab 05.10.2010
20:00 – 21:00 Uhr, 8 Treffen

Kurs-Nr: 52212606 donnerstags, ab 07.10.2010
19:00 – 20:00 Uhr, 8 Treffen

Nordic Walking

Sie erfahren in diesem Einsteiger-Kurs alles zu Stocktechnik, Schrittlänge und richtiger Körperhaltung. Stöcke können bei Bedarf im Vitalcenter ausgeliehen werden. Kursort: Gelände am Vitalcenter

Kurs-Nr: 52212607 freitags, ab 08.10.2010
09:00 – 10:15 Uhr, 6 Treffen

KURSÜBERSICHT

Bewegung

Das XCO® TRAINING

ist für fast alle geeignet, da es sehr schnell erlernbar ist und individuell dosiert werden kann. Durch die Hin- und Herbewegung der Schwungmasse im Inneren der XCO-TRAINER® erhalten Sie sofort ein akustisches Feedback während Ihres Trainings!

Der XCO-TRAINER®

ist ein eloxierter Aluminiumbehälter, der mit Granulat gefüllt ist. Das Granulat dient als lose Schwungmasse! Ausschlaggebend ist nicht das Eigengewicht des Trainingsgerätes, sondern die Wucht, die der Trainierende anwendet.



XCO®-Training Indoor

findet im Kursraum statt und ist geeignet für Einsteiger oder Fortgeschrittene. Sie erlernen in diesem Kurs einerseits den Umgang mit dem XCO-TRAINER®, aber auch verschiedene Übungen ohne Trainingsgerät. Die Intensität wird ganz an die individuellen Bedürfnisse angepasst.

Kurs-Nr: 52212602 montags, ab 04.10.2010
18:00 – 19:00 Uhr, 8 Treffen

Kurs-Nr: 52212603 mittwochs, ab 06.10.2010
19:00 – 20:00 Uhr, 8 Treffen

Kurs-Nr: 52212604 samstags, ab 09.10.2010
16:00 – 17:00 Uhr, 8 Treffen

XCO®-Walking

geeignet für Einsteiger oder Fortgeschrittene. Die Intensität bestimmen Sie selbst. Der XCO-TRAINER® wird in Ihren Bewegungsablauf integriert. Dadurch wird aus Walken ein schonendes und sehr effektives Ganzkörpertraining. Mit Extra-Übungen für die Oberkörpermuskulatur.

Kursort: Gelände am Vitalcenter

Kurs-Nr: 52212608 montags, ab 13.09.2010
18:00 – 19:00 Uhr, 6 Treffen