



### Aqua Training

In diesem Gesundheitskurs im Bewegungsbad erlernen Sie mehrere effektive Techniken und Übungen, die neben einer Verbesserung der Ausdauer auch Ihre Rumpfsowie Arm- und Beinmuskulatur aktivieren. Der Kurs ist fortschreitend aufgebaut, sodass Sie mit jeder weiteren Einheit Ihr Bewegungsrepertoire erweitern und die verschiedenen Übungen Ihrem individuellen Ziel nach einsetzen können.

Spezielle Kräftigungs- und Dehnungsübungen komplettieren die Kursinhalte zu einem rundum stimmigen Bewegungsvergnügen in der Gruppe.

- 8 Einheiten à 60 Min.
- max. 15 Teilnehmer
- Kursgebühr: 96,- €

Dieser Kurs ist nach §20 SGB zertifiziert. Die Kurskosten werden anteilig von den gesetzlichen Krankenkassen erstattet. Sind Sie privat versichert, so klären Sie die Erstattung bitte vorher mit Ihrer Krankenkasse ab.

### Wassergymnastik

Wassergymnastik bietet Ihnen die Gelegenheit, auf sanfte, aber effiziente Art Ihre Fitness und Beweglichkeit zu erhalten und zu verbessern.

- 10 Einheiten à 60 Min.
- max. 15 Teilnehmer
- Kursgebühr: 85,- €

Selbstzahlerkurs – Kurskosten werden nicht von der Krankenkasse erstattet!

### Zertifizierungen



### Kontakt

#### Asklepios Hirschpark Klinik

Lindenstraße 12  
64665 Alsbach-Hähnlein  
Tel.: (0 62 57) 501-0  
empfang.alsbach@asklepios.com  
www.asklepios.com/alsbach



Physio- und Sporttherapie

## Unsere Präventionsangebote

Bewegen für ein aktives Leben.

Stand 11/2017

Gesund werden. Gesund leben. [www.asklepios.com](http://www.asklepios.com)

 **ASKLEPIOS**  
Hirschpark Klinik



## Was ist Prävention?

Vereinfachend versteht man unter dem Begriff der Prävention die Krankheitsvorsorge bzw. -vorbeugung. Die Maßnahmen zur Prävention zielen allgemein auf die Verbesserung des Gesundheitszustandes. Um Ihnen die Möglichkeit zu geben, auch unabhängig von einem Klinikaufenthalt etwas für Ihre Gesundheit zu tun, haben wir ein Kursangebot für Sie zusammengestellt. Die Kurse werden von erfahrenen Therapeutinnen und Therapeuten unserer Klinik durchgeführt – so können auch Sie von unserer langjährigen Erfahrung profitieren.

## Unsere Kursangebote:

### Neue Rückenschule

Dieser praxisorientierte Kurs beinhaltet spezielle Stabilisations- und Aktivierungsübungen, die Sie mobil halten und Ihrem Rücken helfen wieder in Schwung zu kommen.

Die theoretischen Kursinhalte informieren über einfache Möglichkeiten zur Selbsthilfe bei Rückenschmerzepisoden und klären über Verhaltensweisen auf, die einer Schmerzchronifizierung entgegenwirken. Dieser Rückenschulkurs ist informativ, kurzweilig und praxisnah.

- 10 Einheiten à 60 Min.
- max. 15 Teilnehmer
- Kursgebühr: 120,- €

Dieser Kurs ist nach §20 SGB zertifiziert. Die Kurskosten werden anteilig von den gesetzlichen Krankenkassen erstattet. Sind Sie privat versichert, so klären Sie die Erstattung bitte vorher mit Ihrer Krankenkasse ab.

### Medizinische Trainingstherapie (MTT)

Die MTT befasst sich vorwiegend mit dem Aufbau und der Wiederherstellung von muskulären Defiziten. Weiterhin beinhaltet diese auch das Training im Bereich von Herz-Kreislauf-Problemen. Wir berücksichtigen, je nach gegebener Problematik, Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Koordination, Gleichgewicht und Beweglichkeit. Das heißt, dass wir im Training auch mobilisierend oder stabilisierend auf einzelne Gelenke oder Wirbelsäulenabschnitte einwirken.

- 10 Einheiten à 60 Min.
- Kursgebühr: 85,- €

Selbstzahlerkurs – Kurskosten werden nicht von der Krankenkasse erstattet!

Da die Teilnehmerzahl pro Kurs beschränkt ist, bitten wir um Verständnis, wenn wir Ihre Anmeldung nicht sofort berücksichtigen können. Sie werden beim nächsten Kurs vorrangig berücksichtigt. Bei Nicht-Teilnahme kann die Kursgebühr nicht erstattet werden.

### Weitere Informationen und Anmeldung:

Tel.: (06257) 501-275 | Fax: (06257) 501-394