

PRÄVENTION STÄRKT

Stressbewältigung

Gesundheitsförderung

Selbstwirksamkeit

Ernährungskompetenz

PRÄVEN

TION

Diese zertifizierten Kurse werden von Ihrer Krankenkasse anteilig erstattet*

Montags

Rückenschule nach Dr. Brügger

mit Alexa Lohneis,
staatl. gepr. Gymnastiklehrerin

Hatha-Yoga

mit Evelyn Endler, Yoga-Lehrerin

Dienstags

PMR

mit Elke Währisch, Heilpraktikerin

Hatha-Yoga

mit Erika Kurray, Yoga-Lehrerin

Mittwochs

Rückenschule nach Dr. Brügger

mit Alexa Lohneis,
staatl. gepr. Gymnastiklehrerin

QiGong mit Anna Carolina Grimaldi,
Heilpraktikerin und QiGong-Lehrerin

Wirbelsäulengymnastik mit Kornelia
Schulz, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin

Donnerstags

Pilates mit Mariella Moser,
staatl. gepr. Gymnastiklehrerin

Autogenes Training mit Gisela Hoffmann,
Dipl.-Sozialpädagogin und Heilpraktikerin

Freitags

Der Beckenboden – das Powerzentrum

mit Birgitt Gurre, Heilpraktikerin der
Psychotherapie u. BiB-Beckenbodentrainerin

QiGong mit Anna Carolina Grimaldi,
Heilpraktikerin und QiGong-Lehrerin

Hatha-Yoga

mit Sylvia Penker-Haindl, Yoga-Lehrerin

Nach Terminabsprache

Ernährungsberatung mit
Christiane Hoffart, Dipl.-Ökotrophologin
und Ernährungsberaterin

* Ein positiver Bescheid liegt immer im Ermessen
der Krankenkassen.