

Neu im Gesundheitssport: Präventionskurse nach § 20 SGB V

Die Gesundheitssport Abteilung baut ihr Angebot weiter aus. Im laufenden Jahr konnten wir unsere Vereinsgruppen in der Benzer Straße, sowie externe Gruppen weiter ausbauen. Mit fast 80 Teilnehmern auf 8 Gruppen verteilt, erfreuen sich die Gruppen, zur Kräftigung der Muskulatur sowie Erhaltung der Gesundheit, einer weiterhin regen Nachfrage. Daher sind für das kommende Jahr weitere Gruppen in diesem Bereich geplant. Außerdem konnte, neben den Kooperationen mit dem Heide Werk und dem Onkologischen Arbeitskreis, auch die Sparkasse für ein betreutes Krafttraining an unseren Geräten begeistert werden. Die Teilnehmer sind dabei besonders von der individuellen Betreuung begeistert. Egal ob zur Verbesserung der Fitness, Erhaltung der Gesundheit oder bei akuten Beschwerden, für jeden wird ein individuelles Training mit Fokus auf die Bedürfnisse eines jeden Einzelnen ermöglicht.

Neben den Vereinsgruppen möchten wir in Zukunft weitere Angebote für Unternehmen im Bereich betriebliches Gesundheitsmanagement anbieten. Mit der Sparkasse konnten wir bereits ein Unternehmen von den Vorteilen überzeugen. Zudem konnten wir dieses Jahr mit der Zertifizierung von ausgewählten Kursen auch eine anteilige Kostenübernahme durch die gesetzliche Krankenkasse ermöglichen.

Dabei werden wir auch im kommenden Jahr wieder die sogenannten Präventionskurse anbieten. Diese sind zum einen „Rückenfit“ und zum anderen „Krafttraining am Gerät“.

Mit den Präventionskursen nach § 20 SGB V erhalten auch Nichtmitglieder die Möglichkeit etwas für ihre Gesundheit beim TV Jahn zu tun. In den Kursen werden sowohl theoretisches Wissen als auch praktische Übungen vermittelt. Außerdem erhalten alle Teilnehmer einen Leitfaden mit Informationen rund um die Themen Gesundheit und Prävention.

Der Rückenfit-Kurs geht über 10 Einheiten (jeweils 60 Minuten) und beschäftigt sich mit den Themen:

- Kräftigung der Rückenmuskulatur
- Stabilisation und Haltungsschulung
- Schulung der Ergonomie und Alltagsbewegungen
- Ausgleich von muskulären Dysbalancen
- Training mit dem eigenen Körpergewicht sowie leichtem Zusatzgewicht

Kosten: 156 €

(die meisten Krankenkassen übernehmen 75€ bis 150€ der Kosten)

Im Kurs Krafttraining am Gerät, welcher über 12 Einheiten (jeweils 60 Minuten) geht, werden folgende Themen beleuchtet:

- Durchführen von gerätegestütztem Krafttraining für alle Bedürfnisse
- Optimal für Arthrose, Osteoporose, Beschwerden an der Wirbelsäule oder zur Prävention
- Vermittlung von funktionellen Kräftigungsübungen
- Wissenstransfer zu gesundheitsorientiertem Krafttraining
- Ausgleich von muskulären Dysbalancen
- Vermittlung von theoretischem Wissen

Kosten: 225 €

(die meisten Krankenkassen übernehmen 75€ bis 150€ der Kosten)



Hier scannen für mehr Infos!

**HOF
BOSTEL**

- SPARGEL
- ERDBEEREN
- RHABARBER
- KÜRBISSE
- SPEZIALITÄTEN VOM BENZER CHIANINA-RIND
- BLUMENFELD ZUM SELBSTSCHNEIDEN



Benzen 7 | Walsrode | Tel. 0 51 61/7 43 99 | www.hof-bostel.de | info@hof-bostel.de | Facebook: Hof Bostel