



Herz-Kreislauftraining auf dem Minitrampolin

Das Minitrampolin

optimal für:

- das Herz-Kreislauf-System
- Gelenkschmierung
- Bandscheiben
- Lymphdrainage
- Immunsystem
- Entspannung
- Konzentration
- Gleichgewicht
- Lebensfreude
- Koordination

hilft bei:

- Rückenschmerzen
- Beckenbodenschwäche
- Stress
- Übergewicht
- Verdauungsproblemen
- Muskelschwund
- Diabetes
- Arthrose
- Faszialen Verklebungen
- Körperwahrnehmung

Herz-Kreislauftraining auf dem Minitrampolin ist ein Präventionskurs nach § 20 SGB V. Ihre Krankenkasse unterstützt Sie, Krankheiten vorzubeugen und in Bewegung zu bleiben. Folgende **Kurse** starten wieder in der **Praxis Herzenskinder**, Oskar-Sembach-Ring 30, 91207 Lauf an der Pegnitz.

Wochentag:	Dienstag	Mittwoch
Uhrzeit:	18:15 Uhr - 19:15 Uhr	9:15 Uhr - 10:15 Uhr
Für wen?	Anfänger-Präventionskurs	Anfänger-Präventionskurs
Kurs ID:	AD Mai 2019	AM Mai 2019
Termine	7. Mai 2019	8. Mai 2019
	14. Mai 2019	15. Mai 2019
	21. Mai 2019	22. Mai 2019
	4. Juni 2019	5. Juni 2019
	11. Juni 2019	12. Juni 2019
	18. Juni 2019	19. Juni 2019
	25. Juni 2019	26. Juni 2019
	2. Juli 2019	3. Juli 2019
max. Teilnehmer	6	6



- 8 Einheiten zu je 60 min
- Einführung in das Trampolintraining
 - Gleichgewicht und Haltung
 - Beckenboden stärken
 - die korrekte Beinachse
 - Koordinationstraining
 - Nackenverspannungen lösen
 - Wirbelsäule und Bandscheibe
 - Herz-Kreislauf-System trainieren

In der Halle kannst du dich umziehen oder komm gleich in Sportkleidung.
Du brauchst keine Turnschuhe.
Falls du ins Schwitzen kommst, gibt es Duschen.

Ein Kursplatz ist Dir garantiert, sobald Deine verbindliche Anmeldung unterschrieben und ausgefüllt bei mir eingegangen ist

E-Mail (info@praxis-herzenskinder.de), oder

Post (Praxis Herzenskinder, Oskar-Sembach-Ring 30, 91207 Lauf an der Pegnitz).

Jedoch bis **spätestens 01. Mai 2019**.

Sobald Du eine Kursplatzbestätigung von mir erhalten hast, überweise bitte anschließend unten genannte Kursgebühr. Sind alle Kursplätze bis dahin vergeben, entsteht eine Warteliste und ich werde Dich diesbezüglich kontaktieren.

Ich freue mich auf tolle Stunden mit Dir.

Lisa Kreuzeder

HIERMIT MELDE ICH MICH **VERBINDLICH** zum **PRÄVENTIONSKURS** -
Herzkreislauftraining auf dem Minitrampolin an.

KURS ID: _____

Name: _____

Geburtsdatum: _____

Vorname: _____

Versicherten-Nr: _____

Krankenversichertenkarte

Emailadresse: _____

Telefonnummer: _____

Haben Sie 2019 schon einen Präventionskurs Ihrer Krankenkasse eingereicht? Nein Wenn ja, welchen?

Zahlungsbedingungen: Der Kursbetrag von insgesamt 160,50 € (150,-€ Kursgebühr + 7% Umsatzsteuer) für 8 Einheiten ist unter Angabe Deines **Namen** und der Kurs-ID vor Kursbeginn auf das Konto „Praxis Herzenskinder“ **bis spätestens 01. Mai 2019** zu überweisen.

Ort, Datum

Unterschrift