



Zentrum für Gesundheit & Bewegung

**Unsere Präventionsleistungen** und Kurse werden von zahlreichen Krankenkassen bezuschusst. Bitte sprechen Sie uns an!

**... für die Kraft**

Medizinisches Krafttraining*	1 Monat	3 Monate
Erwachsene	€ 49,50 (Partner € 92,-)	€ 127,- (€ 236,-)
Rentner	€ 43,50 (Partner € 80,-)	€ 112,- (€ 201,-)
Schüler, Azubi, Studenten	€ 35,-	€ 90,-
10er Karte	€ 65,-	
Rücken-Fit (16x60 min.)	BEK/GEK, TK, DAK, HEK, IKK, alle BKK's	€ 89,-
pro back (24x60 min.)	BEK/GEK	€ 27,-
Rückenschule (10x60 min.)	BEK/GEK, IKK, TK, AOK, DAK, alle BKK's	€ 75,-
Kinderrückenschule (10x45 min.)	BEK/GEK, TK	€ 65,-
Nordic Walking (6x90 min.)	BEK/GEK, TK, DAK, AOK, IKK	€ 77,-
Power Plate – 10er Karte	(zusätzlich zum medizinischen Krafttraining**)	€ 65,- (€ 10,-)

**... für die Ausdauer**

Cardio-Fit (16x60 min.)	BEK/GEK, TK, IKK, DAK	€ 89,-
Cardio-Spinning (8x60 min.)	BEK	€ 89,-
Nordic Walking (6x90 min.)	BEK/GEK, TK, DAK, AOK, IKK	€ 77,-
Herz-Kreislauf-Training		

**... für den Geist**

Autogenes Training (8x60 min.)	BEK/GEK, DAK, KKH, AOK	€ 84,-
--------------------------------	------------------------	--------

**Unsere Therapieformen**

Klassische Massage (15/20 Min.) mit Fango/Wärme (10er Karte)	€ 16,- (€ 135,-)
Fußreflexzonenmassage (40 min.)	€ 35,-
Bindegewebsmassage	ab € 16,-
Lymphdrainage	ab € 20,-
Dorn Therapie	€ 20,-
Funktionelle Verbände (Tape + Kinesiotape) inkl. Material	ab € 5,-

**Testing**

Dr. Wolff-Back-Check (Krafttest der Rückenmuskulatur)	ab € 15,-
Laktat-Test als Gesundheits- und Leistungs-Check	€ 49,-
„Polar OwnZone“-Test zur Trainingspulsbestimmung	€ 15,-
Körperfett Messung	€ 5,-

\*Die Preise für 6 und 12 Monate erfragen Sie bitte an der Rezeption. Sind Sie krank oder machen Urlaub. Wir kommen Ihnen gerne entgegen!

\*\* Ab 3 Monaten Präventionstraining ist die Power Plate inklusive.



**BEK/GEK**

Rücken-Fit	16 Einheiten zur Kräftigung der Rückenmuskulatur
Cardio-Fit	16 Einheiten zur Verbesserung der Ausdauer
pro back	24 Einheiten zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur
Rückenschule	10 Kursstunden zur allgemeinen Kräftigung
Nordic Walking	6 Einheiten Kurs inkl. Leihstöcke
Autogenes Training	8 Einheiten zur puren Entspannung

**DAK**

Rücken-Fit	16 Einheiten zur Kräftigung der Rückenmuskulatur
Cardio-Fit	16 Einheiten zur Verbesserung der Ausdauer
Rückenschule	10 Kursstunden zur allgemeinen Kräftigung
Nordic Walking	6 Einheiten Kurs inkl. Leihstöcke
Autogenes Training	8 Einheiten zur puren Entspannung

**TK**

Rücken-Fit	16 Einheiten zur Kräftigung der Rückenmuskulatur
Cardio-Fit	16 Einheiten zur Verbesserung der Ausdauer
Rückenschule	10 Kursstunden zur allgemeinen Kräftigung
Rücken-Plus	10 Einheiten zur Rumpfkraftigung
Nordic Walking	6 Einheiten Kurs inkl. Leihstöcke

**IKK**

Cardio-Fit	16 Einheiten zur Verbesserung der Ausdauer
Rückenschule	10 Kursstunden zur allgemeinen Kräftigung
Nordic Walking	6 Einheiten Kurs inkl. Leihstöcke

**AOK**

Autogenes Training	8 Einheiten zur puren Entspannung
Rückenschule	10 Kursstunden zur allgemeinen Kräftigung
Nordic Walking	6 Einheiten Kurs inkl. Leihstöcke

**Alle BKK's**

„BKK“ Rücken-Fit	16 Einheiten zur Kräftigung der Rückenmuskulatur
Rückenschule	10 Kursstunden zur allgemeinen Kräftigung

Zur Vorlage bei Ihrer Krankenkasse erhalten Sie eine Bescheinigung und bekommen Ihre Kursgebühr anteilig erstattet.  
Bei der Zusammenstellung der möglichen Angebote bei Ihrer Krankenkasse beraten wir Sie gerne.  
Ist Ihre Krankenkasse nicht dabei? Dann sprechen Sie uns an.