



LIPPE REHA LIPPE AKTIV
LIPPE REHA GESUNDHEITSSPORT

Kraftvoll und gesund im (Arbeits-)Alltag in Bad Salzuflen

Präventionskurs nach §20

zertifiziert über die Zentrale Prüfstelle für Prävention

! Für Versicherte aller Krankenkassen !

Dienstags: 17:00– 18:00 Uhr

Kursstart: 22.09.2020 – 24.11.2020

10 x 60 Minuten

Kosten: 130€

Kursleitung: Mareike Neumann

Theorieinhalte: Wie sitze ich richtig? Wie hebe und trage ich rückschonend?
Tipps für einen dynamischeren (Arbeits-)Alltag!

Praxisinhalte: Kräftigungs-, Dehnungs- und Mobilisationsübungen speziell für
Rücken, Schulter und Nacken, die nach Beendigung des Kurses problemlos zu Hause
oder im Büro eigenständig durchgeführt werden können.

Bei entsprechend hoher Teilnahme (i.d.R. 80% der Termine) ist eine **Teiltrückerstattung der Kurskosten** bei Ihrer Krankenkasse möglich. Detaillierte Informationen hierzu erfahren Sie bei Ihrer Krankenkasse.

Anmeldung für den Kurs: jetzt direkt an unserer Rezeption oder telefonisch unter 05222 - 850212