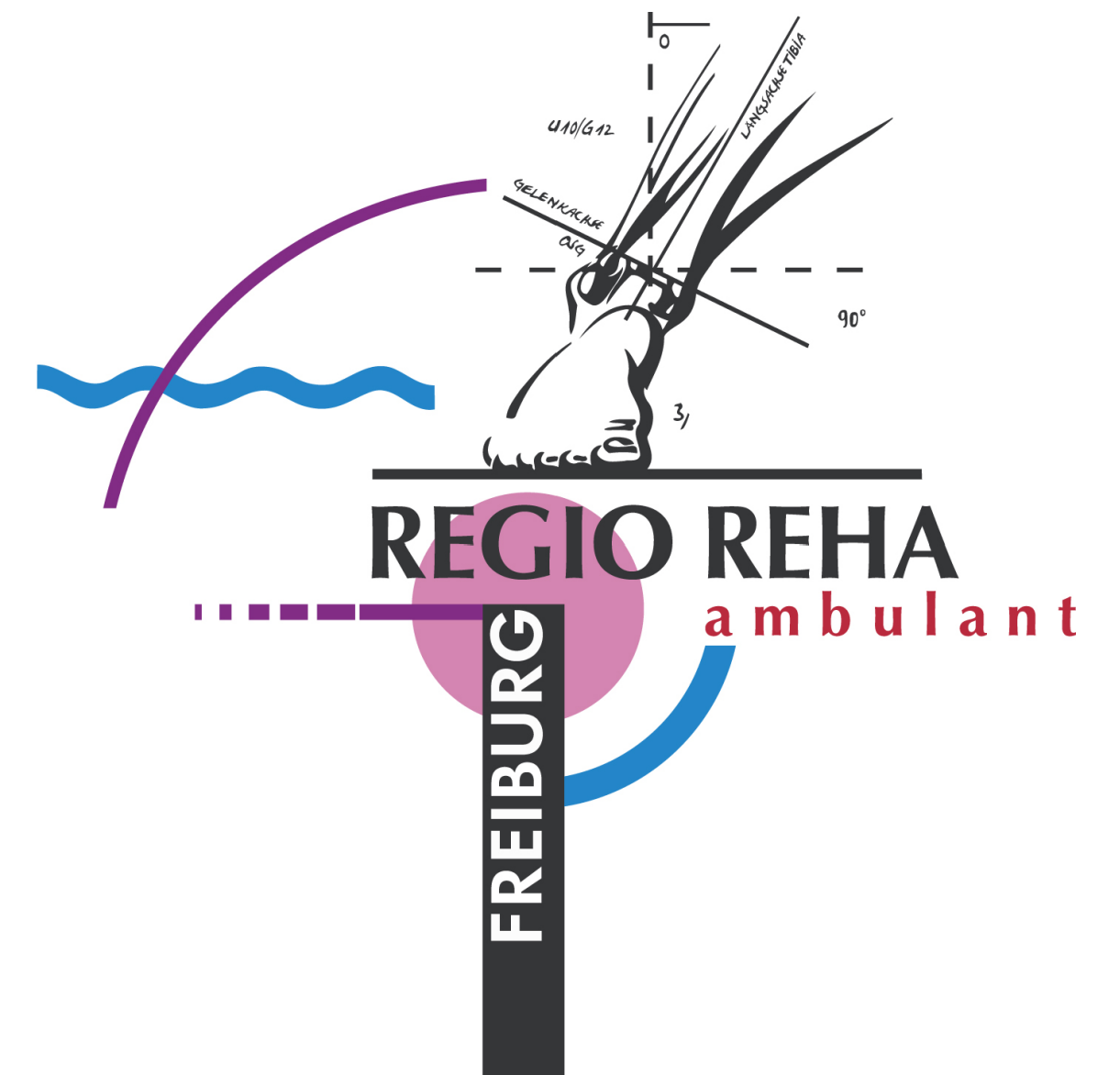


Handlungsfelder der Individual-Prävention



➤ Ernährung

Fehlernährung, Übergewicht

⇒ Ernährungsumstellung

➤ Psyche

Psychische Belastungen, Zeitdruck, Stress, innere Anspannung

⇒ Entspannungstechniken

➤ Körper und Bewegung

Einseitige körperliche Belastung,
Falsche Bewegungsmuster,
Kompensation durch Fehlhaltung,
Körperliche Schwerarbeit
Angeborene Erkrankungen
Organische Erkrankungen

⇒ Präventionskurse

Wir bieten mehrmals jährlich folgende Präventionskurse an:

Pilates, Fitness Special, Rücken Plus, Nordic Walking, Entspannungstechniken

Alle Kurse entsprechen den gesetzlichen Vorgaben nach §20 SGB V und sind von den Rentenversicherungen empfohlen und von der ZPP (Zentrale Prüfstelle für Prävention) zertifiziert.

