
 = Präventionskurse  = Fitnesskurse

### Montag

12.30 - 13.30 Uhr  
Rückenfit

16.30 - 17.30 Uhr  
Faszientraining

18.30 - 19.00 Uhr  
Fatburning

### Dienstag

17 - 18 Uhr  
**Präventionskurs**  
Fit und Gesund durch  
Ganzkörperkräftigung

18.30 - 19.30 Uhr  
Pilates

### Mittwoch

16 - 17 Uhr  
Entspannung

17 - 18 Uhr  
Yoga

18.45 - 19.15 Uhr  
Functional Synrgy

### Donnerstag

18.00 - 18.30 Uhr  
Booty Workout

### Freitag

### Samstag

## HATHA-YOGA

In einer Gruppe von Menschen, die wie Sie, sich von den Belastungen des Alltags erholen, sich entspannen und gleichzeitig Ihren Körper fit halten wollen, erlernen Sie unter fachkompetenter Anleitung einer qualifizierten Yogalehrerin und Sportwissenschaftlerin ein Übungsprogramm zur Entspannung, Körperwahrnehmung aber auch zur Kräftigung und Mobilisierung Ihrer Muskulatur.

Im Unterricht wird das klassische Hatha-Yoga gelehrt. Hatha-Yoga basiert auf dem ganzheitlichen, integralen Ansatz, mit dem Sie Ihren Körper, Ihren Geist und Ihre Seele in Einklang bringen können. Die Stunde beginnt mit dem Sonnengruß, gefolgt von präzise ausgeführten Körperhaltungen, den Asanas, auch mit längerem Halten, geführter Tiefenentspannung, Atemübungen und Meditation. Die Yogastunden geben Ihnen eine sichere Grundlage für Ihre Yogapraxis und intensivieren Ihre Achtsamkeit.

## NORDIC WALKING

Nordic Walking ist ein sportliches und dynamisches Ganzkörpertraining, welches leicht und schnell erlernbar ist. Unter qualifizierter Anleitung erlernen Sie die Technik sowie eine optimale Möglichkeit Ihr Herz-Kreislauf-System auf angenehme Weise zu trainieren, Muskulatur aufzubauen und gleichzeitig Verspannungen zu lösen. Als Zielgruppe gelten – gerne auch ältere – Versicherte mit Bewegungsmangel, Bewegungseinsteiger und -wiedereinsteiger. Dieser Kurs findet – nach einem gemeinsamen Start am NiB - im nahe gelegenen Stadtwald statt.

## PRÄVENTIVES GENIUS RÜCKENTRAINING

Das Präventive GENIUS Rückentraining ist ein ganzheitliches Training zusammengesetzt aus Übungen an speziellen Kraftgeräten sowie freiem Training. Das Training besteht aus praktischen Einheiten mit dem übergeordneten Ziel der Entwicklung von neuromuskulären Balancen und der Verminderung entsprechender Dysbalancen sowie der Vermittlung von Handlungs- und Effektwissen.

Zielgruppe des Kurses "Präventives GENIUS Rückentraining" sind Personen mit speziellen Risiken im Bereich des Muskel-Skelettsystems, insbesondere mit Rückenbeschwerden, die weiteren Beschwerden präventiv entgegenwirken möchten.

## RÜCKENSCHULE

Die Rückenschule nähert sich dem Thema Rücken sowohl über verschiedene Übungen zur Stärkung des Rückens als auch über Wissensvermittlung zur Thematik Rücken (inkl. Tipps für den Alltag). Geeignet ist dieser Kurs für Personen, die vorbeugend etwas für Ihre Rückengesundheit tun sowie Bewältigungsstrategien zur Linderung oder Verminderung von Rückenschmerzen erhalten möchten. Erlernen Sie Übungen, die Sie mit in den Alltag nehmen können, um so langfristig präventiv wirksam zu sein.

## FIT UND GESUND DURCH GANZKÖRPERKRÄFTIGUNG

Im Rahmen dieses Kurses führen Sie ein Training mit dem Schwerpunkt der Ganzkörperstabilisierung durch. Sie erlernen verschiedene Methoden v.a. zur Steigerung der Kraft sowie der intramuskulären Koordination. D. h. Ihre Muskeln erlernen das optimale Zusammenspiel. Vor- und Nachbereitend fließen Elemente des Faszientrainings ein, um Beweglichkeit und Geschmeidigkeit der Strukturen Ihres Körpers zu bewahren. Denn ein Muskel muss nicht nur stark sein, sondern auch gedehnt und das Gewebe geschmeidig. Steigern Sie Ihr Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit im Alltag. Sie erlernen verschiedene Methoden und Ihre einfache Umsetzbarkeit – auch im Alltag.

## TERMINE FÜR UNSERE PRÄVENTIONSKURSE 2020

### FIT UND GESUND DURCH GANZKÖRPERKR.

8 Termine á 60 Minuten / Kosten 110,- €

<i>Wochentag</i>	<i>Start- und Enddatum</i>	<i>Uhrzeit</i>
Dienstag	07.01. bis 25.02.2020	17.00-18.00
Dienstag	10.03. bis 28.04.2020	17.00-18.00

An gesetzlichen Feiertagen finden **keine** Kurse statt.

## Anmeldung für Präventionsmaßnahmen im NiB

Rückantwort an

NiB GmbH & Co. KG  
Stolberger Straße 307-309  
50933 Köln

Name

Vorname

Straße

PLZ & Ort

Telefon

E-Mail

Geburtsdatum

Krankenkasse

**Kursname**

**Kursdatum**

**Uhrzeit**

**zum Preis von**

**€**

EINZUGSERMÄCHTIGUNG

Hiermit ermächtige ich das NiB Köln den Kursbetrag von folgendem Konto abzubuchen:

Kontoinhaber

Bankname

IBAN

BIC

Hiermit melde ich mich verbindlich zu dem oben angegebenen Präventionskurs im NiB an und akzeptiere die rückseitig aufgeführten Teilnahmebedingungen / allgemeine Geschäftsbedingungen.

Datum

Unterschrift

## Teilnahmebedingungen und allgemeine Geschäftsbedingungen für Präventionsmaßnahmen im NiB

### » Eingangsvoraussetzungen

Jeder kann an unseren Präventionsmaßnahmen teilnehmen, wenn keine gesundheitlichen Gründe gegen eine körperliche Betätigung sprechen. Gegebenenfalls halten Sie Rücksprache mit Ihrem Arzt. Akute Beschwerden oder gesundheitliche Einschränkungen teilen Sie bitte immer ihrem Therapeuten mit.

### » Hinweise zur Anmeldung und Durchführung

Es gibt drei Möglichkeiten der Anmeldung:

- » online unter [www.nib-koeln.de](http://www.nib-koeln.de)
- » per E-Mail unter [praevention@nib-koeln.de](mailto:praevention@nib-koeln.de)
- » oder telefonisch unter (0221) 27 27 17 0

Mit der Anmeldung erteilen Sie uns eine Einzugsermächtigung zum Einzug der Kursgebühren.

Sollte eine Maßnahme bereits ausgebucht sein oder auf Grund fehlender Teilnehmer nicht stattfinden, werden wir Sie unverzüglich darüber informieren und einen anderen Präventionskurs für Sie finden.

Auch bei Ausfall durch Verschulden des NiB (z.B. Krankheit des Therapeuten) werden wir Sie frühzeitig informieren. Wir sind jederzeit bemüht einen qualifizierten Ersatz zu finden, so daß eine regelmäßige Durchführung der Maßnahme gewährleistet ist.

### » Rücktritt/Abmeldung

Können Sie nicht an der Präventionsmaßnahme teilnehmen, so informieren Sie uns bitte schriftlich darüber. In Falle eines Rücktrittes gelten folgende Bestimmungen:

» Bei Absage bis zu sechs Wochen vor Beginn der Maßnahme werden keinerlei Kosten berechnet. Bei Absage bis zu zwei Wochen vor Beginn berechnen wir 10% der Teilnehmergebühr. Bei einem Rücktritt nach diesem Zeitpunkt fallen die gesamten Kursgebühren an.

» Bei Krankheit gelten die gleichen genannten Rücktrittbestimmungen. Es besteht jedoch die Möglichkeit der Nennung eines Ersatzteilnehmers, sowie nach Absprache ist die Teilnahme nach Genesung zu einem späteren Zeitpunkt möglich.

### » Kursgebühren/Zahlungsweise

Die Kursgebühren können Sie auf unserer Internetseite einsehen oder jederzeit telefonisch bei uns erfragen. Die Gebühren werden per Lastschrift eingezogen. Dies erfolgt zwei Wochen vor Kursbeginn. Bei vorzeitiger Abmeldung werden die anfallenden Kosten von 10% der Gebühren sofort fällig.

### » Kostenerstattung durch die gesetzlichen Krankenkassen

Die Inhalte und Qualität unserer Präventionsangebote entsprechen den Qualitätsanforderungen gesetzlicher Krankenkassen im Sinne der Gesundheitsförderung § 20 SGB V, weshalb eine Kostenerstattung oder -beteiligung durch Ihre Krankenkasse erfolgen kann.

Durch unsere Kooperation mit zahlreichen gesetzlichen Krankenkassen ist nach Ablauf der Maßnahme eine Kostenerstattung bis zu 80% der Gebühren garantiert. Bei regelmäßiger Teilnahme, d.h. 80% der Kurseinheiten müssen besucht worden sein, erfolgt die Ausstellung einer Teilnehmerbestätigung durch das NiB. Dieses Formular dient der Bezuschussung und muß von Ihnen bei ihrer Krankenkasse eingereicht werden. Da die Kostenerstattung an eine regelmäßige Teilnahme gebunden ist, kann eine Vorleistung der Krankenkasse nicht erfolgen.

### » Qualifikation der Therapeuten

Alle Präventionsmaßnahmen werden von unseren hochqualifizierten Therapeuten geleitet.

Sie verfügen über große Berufserfahrung und hohe Motivation. Unser interdisziplinäres Team besteht aus Diplom-Sportwissenschaftlern, Physiotherapeuten, Neuropsychologen, Logopäden, Ergotherapeuten, Ernährungsberatern und Ärzten. Der Qualitätsstandard unserer Therapien wird durch zahlreiche und stetige Fortbildungen der Therapeuten immer auf dem neusten Stand der Wissenschaft gehalten. Einer der Grundsätze des NiB.

### » Räumliche Gegebenheiten/Ausstattung

Zahlreiche Therapiematerialien sind vorhanden und ermöglichen eine abwechslungsreiche Kursgestaltung. Umkleiden sowie Duschen sind vor Ort vorhanden.

Für weitere Fragen jeglicher Art stehen wir Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung.