

## **Schritt für Schritt zu mehr Gesundheit**

Sie haben sich seit langem vorgenommen, etwas für Ihre Gesundheit zu tun und sich mehr zu bewegen? Wir geben Ihnen einen kleinen Motivationsschub und bieten Ihnen ab **Freitag, den 08. Februar 2019** im **FIT PLUS Fitness Center, Altdorfer Str. 38 in Landshut** neue Präventionskurse an. Kursanbieter sind je nach Kurs das FIT PLUS Fitness Center oder der rehavital gesundheitsport e.V. in Kooperation mit Wolfgang Scheer (web.spot GmbH/VITALITAS).

### **Präventive Wassergymnastik**

Im Wasser wiegt man nur ein knappes Zehntel seines normalen Körpergewichtes. Deshalb ist es hervorragend geeignet für ein gezieltes Rücken-, Muskelaufbau- und Entspannungstraining. Der Einsatz verschiedener Handgeräte intensiviert und bereichert das Training auf motivierende Art und Weise. Gleichzeitig erhöht es den Spaßfaktor.

**Kursbeginn 1:** Freitag, 08. Februar 2019 - 10 Kurseinheiten  
- jeweils freitags von 18:00 bis 18:45 Uhr

**Kursbeginn 2:** Samstag, 09. Februar 2019 - 10 Kurseinheiten  
- jeweils samstags von 17:15 bis 18:00 Uhr

**Kursbeginn 3:** Freitag, 03. Mai 2019 - 10 Kurseinheiten  
- jeweils freitags von 18:00 bis 18:45 Uhr

**Kursbeginn 4:** Samstag, 04. Mai 2019 - 10 Kurseinheiten  
- jeweils samstags von 17:15 bis 18:00 Uhr

**Kursgebühr:** 129,00 € (Präventionskurs + 5-er Karte zur Nutzung des gesamten Fitness-, Gymnastik- und Wellnessbereiches inkl. Trainingsplanerstellung)

### **„Wirbelsäulengymnastik“**

Wirbelsäulengymnastik ist die beste Therapie und Vorsorge gegen Rückenschmerzen. Viele kleine Muskeln, aufs Engste mit den Rippen verbunden, halten tief im Verborgenen die Wirbel im Lot und garantieren bei allen Stützfunktionen auch noch eine sensationelle Mobilität fürs Drehen, Biegen und Beugen. Genau diese Muskulatur wird bei einer guten Wirbelsäulengymnastik trainiert.

Verspannungen und Bewegungseinschränkungen verschwinden oft wie von selbst. Das neue Körpergefühl hilft ihnen endlich ihren „Rückenalltag“ positiv zu bewältigen.

**Kursbeginn 1:** Freitag, 08. Februar 2019 - 10 Kurseinheiten  
- jeweils freitags von 19:00 bis 20.00 Uhr

**Kursbeginn 3:** Freitag, 03. Mai 2019 - 10 Kurseinheiten  
- jeweils freitags von 19:00 bis 20.00 Uhr

**Kursgebühr:** 129,00 € (Präventionskurs + 5-er Karte zur Nutzung des gesamten Fitness-, Gymnastik - und Wellnessbereiches inkl. Trainingsplanerstellung)

## Allgemeine Kursinformationen

### 1. Gesetzliche Krankenkassen und Förderungsvarianten im Bereich der Prävention

- a) Die Kostenerstattung für gesetzlich Versicherte beläuft sich bei regelmäßiger Teilnahme je nach Krankenkasse auf bis zu 100 % der Kursgebühren
- b) Die Anzahl der geförderten Kurse pro Jahr beträgt bundesweit 2 Kurse
- c) Bei den meisten Krankenkassen ist die Art des Kurses wieder egal
- d) Im Zweifelsfall fragen Sie bitte bei Ihrer Krankenkasse vor der Kursbuchung nach
- e) Wir helfen bei der Prüfung der Förderung und können durch unsere Kursvielfalt flexibel weiterhelfen
- f) Die Höhe der Förderung variiert zwischen 70.-€ und 160.-€ pro Kurs

### 2. Kursanmeldung, Zahlung und Erstattung der Kursgebühr

- a) Bitte melden Sie sich immer mit vollständigen Personalangaben an
- b) Wir akzeptieren auch weiterhin gerne die telefonischen Anmeldungen
- c) Die Kursgebühr muss bis spätestens einer Woche vor Kursbeginn an der FIT PLUS Rezeption bar oder per EC gezahlt werden
- d) Bei mindestens 80% Teilnahme erhalten Sie am Ende Ihr Kurszertifikat welches bei Ihrer Krankenkasse einzureichen ist. Die Erstattung erfolgt nach den jeweiligen Regeln Ihrer Krankenkasse
- e) Sollten die absolvierten Kurseinheiten nicht ausreichen, besteht die Möglichkeit diese nachzuholen. **Dies muss in Rücksprache mit dem Kursorganisator Wolfgang Scheer erfolgen per mail: [scheer@vitalitas.la](mailto:scheer@vitalitas.la)**
- f) Bei Kursabbruch ist eine Rückerstattung der Kursgebühr nicht möglich. Sie erhalten einen Gutschein für einen neuen Kurs
- g) Kurszeiten, die in die Ferien fallen, erfolgen nach Absprache mit dem Kursleiter
- h) Alle angebotenen Kurse sind von den gesetzlichen Krankenkassen zertifiziert. Eine extra Nachfrage bei Ihrer Krankenkasse ist nur in Einzelfällen erforderlich. Wir übernehmen allerdings keine Haftungsgewähr, falls eine Krankenkasse die Kursgebühr nicht erstatten sollte

### 3. Kursablauf

- a) Bitte finden Sie sich zu Kursbeginn etwas früher ein – Organisation der Formalitäten (evtl. noch die schriftliche Kursanmeldung, ausfüllen der Eingangsfragebögen, Umkleideorganisation, etc.)
- b) Der Zugang zu den Kursräumen kann ausschließlich über das Chiparmand erfolgen

### 4. Besonderheiten einzelner Kurse

Aquafitness - Bitte bringen Sie für die Wassergymnastik Bademantel, Badeschuhe und evtl. ein Saunahandtuch mit

### 5. Gratisnutzung Fitness- und Wellnessbereiches

- a) Sie erhalten bei den Frühjahrskursen eine 5-er Karte für den Fitness- und Wellnessbereich. Diese ist nur während der Kurszeit gültig. Für die Nutzung des Trainingsbereiches vereinbaren Sie bitte einen Termin mit dem FIT PLUS Trainer. Dies ist ebenfalls eine Inklusivleistung
- b) Es gibt weiterhin ein tolles Fitnessangebot für diejenigen Kursteilnehmer, die langfristig und regelmäßig Ihre Gesundheit erhalten wollen

**Änderungen sind der Kursleitung vorbehalten**

**Viel Spaß bei den Kursen wünschen  
Wolfgang und das gesamte Präventionsteam!**



Telefonische Anmeldung unter 0871 / 74057 oder per Mail: [scheer@vitalitas.la](mailto:scheer@vitalitas.la)

Adresse und Kursort:

FIT PLUS Fitness Center GmbH, Altdorfer Straße 38, 84030 Landshut