

# Präventionskurs – Rückenfit

Gesundheit erleben mit Aufwind!



Wir bieten Ihnen einen nach **§20 SGB V zertifizierten Rückenfit-Präventionskurs** direkt in Ihrer Firma oder Institution an. Dieser hilft präventiv mögliche körperliche Beschwerden und Krankheiten zu verhindern. Erhöhen Sie Ihren Bewegungsumfang und senken Sie Ihr Stresslevel für eine verbesserte Gesundheit! Terminieren Sie den Kurs individuell nach Ihren Wünschen. Sie benötigen lediglich einen Raum oder eine freie Fläche und 10 bis 15 Teilnehmer\*innen. Durchschnittlich **übernimmt die Krankenkasse 75 bis 100 Prozent** der Kursgebühr.



## Daten

8 Kurseinheiten á 60min

Kursgebühr **150,- €** pro Teilnehmer\*in

## Beschreibung

Unser Rückenfit-Kurs ist ganzheitlich, funktional und abwechslungsreich. Er bietet ein Training von Bewegungsmustern, das mehrere Muskelgruppen aktiviert und so den Rücken stärkt und für alltägliche Belastungen vorbereitet.

## Voraussetzungen für die Unterstützung der Krankenkasse

- Die Teilnehmenden erhalten
  - eine Rechnung
  - eine Anmeldebestätigung
- Teilnahme an mind. 7 von 8 Terminen
  - Erhalt einer Teilnahmebestätigung mit Abschluss des Kurses
- Einreichung Rechnung und Teilnahmebestätigung bei der Krankenkasse
  - anteilige Erstattung der Kosten durch die Krankenkasse



**Kontaktieren Sie uns  
für Ihren  
Rückenfit-Kurs!**



**+49 162 9747203**



**erlebnis@aufwind-training.com**