

Präventionskurse in der Therapie Company

In jungen Jahren strotzen wir vor Energie und Lebenskraft. Später kommen dann die ersten Zipperlein. Wir verbringen zu viel Zeit am Schreibtisch, ernähren uns einseitig, und sind durch den Alltag gestresst. Es fehlt uns der Schwung, uns bewusst um unsere Gesundheit zu kümmern.

Vorbeugende Kurse in der Therapie Company unterstützen Sie dabei, Erkrankungen des Bewegungsapparates, des Herz-Kreislaufsystems oder des Stoffwechsels vorzubeugen. Sie bewegen sich in einer Gruppe Gleichgesinnter unter der Leitung hervorragend geschulter Therapeuten und Sportlehrer. Gemeinsam werden Sie Ihr Ziel, mehr Energie, Lebensfreude, Ausdauer und Beweglichkeit in Ihr Leben zu bringen, viel leichter erreichen.

Wann sollten Sie vorbeugen?

Beinahe jeder zweite von uns bewegt sich zu wenig. Die meisten wissen das auch, doch aller Anfang ist schwer. Unsere Präventionskurse helfen Ihnen dabei, wieder gesünder und bewusster zu leben. Melden Sie sich noch heute an, wenn Sie sich in einem dieser drei Punkte wiederfinden:

- Gesunde gesetzlich Versicherte mit Bewegungsmangel
- Bewegungsanfänger und -wiedereinsteiger
- Gesetzlich Versicherte mit speziellen Risiken im Bereich des Muskel-Skelettsystems, im Bereich des Herz-Kreislaufsystems, im Bereich des Stoffwechsels oder mit leichten psychosomatischen Beschwerden

Gezielte Bewegung bringt Sie in Schwung

- Rückengymnastik: z.B. Rücken Aktiv, Theraband Workout, Fitness mit Kleingeräten
- Pilates
- Cardio Fit: dosiertes Ausdauertraining zur Stärkung von Herz und Kreislauf
- Nordic Walking, Präventives Laufen
- Entspannung und Stressabbau mit Autogenem Training oder Progressiver Muskelentspannung
- Bewegtes Abnehmen
- Gelenkeschonende und kräftigende Bewegung mit Wassergymnastik/ Aquapower (Therapie Company Nürnberg-City)
- Zielgerichtete Ernährungsberatung

GEMEINSAM ZIELE ERREICHEN.

THERAPIE COMPANY

Wichtig, zu wissen!

- Es ist keine ärztliche Verordnung notwendig.
- Die Krankenkassen fördern die Teilnahme von zwei Kursen pro Jahr.
- Der Zuschuss der Krankenkasse beträgt i.d.R. zwischen 80% und 100%.
- Die Kurse umfassen in der Regel 10 Übungseinheiten à 60 Minuten und finden einmal pro Woche statt.
- Bei der Therapie Company führen speziell ausgebildete Therapeuten und Sportlehrer die Präventionskurse durch.



GANZ NAH DRAN.

Einen Kursplan erhalten Sie bei uns vor Ort bzw. auf unserer Homepage.

Therapie Company Nürnberg-Langwasser (TCNL) GmbH
c/o MedCenter Langwasser
Elisabeth-Selbert-Platz 1, 90473 Nürnberg
Tel. 0911-217 974-0, Fax 0911-217 974-22
info@therapie-company-nl.de, www.therapie-company.de

Therapie Company Nürnberg-City (TCNC) GmbH
c/o Rehasentrum Wöhrdenwiese
Hadermühle 8, 90402 Nürnberg
Tel. 0911-230 922-66, Fax 0911-230 922-44
info@therapie-company-nc.de, www.therapie-company.de