



Bad Griesbacher Aktivtage

im Rahmen einer Gesundheitswoche
mit Kassenzuschuss.

Ein Kombinationsprogramm von:

Wirbelsäulengymnastik

und

Qigong



Zusatzleistungen:

5 x Thermeneintritt, zur Förderung der Beweglichkeit und zur Entspannung.

2 x Möglichkeit der Teilnahme an geführten Nordic Walking Runden.

1 x Möglichkeit der Teilnahme an einer geführten Wanderung.

Täglich kostenlose Nutzung des Bad Griesbacher Fitnessparcours.

Die Programmkosten sind von einigen gesetzlichen Krankenkassen als Präventionskurs im Rahmen der §§20 und 20a SGB V anerkannt und können mit bis zu 150 € bezuschusst werden. Wir empfehlen Ihnen die Bezuschussung mit Ihrer Kasse zu klären.



Kurskosten für die Bad Griesbacher Aktivtage:

187,50 €

Bei Buchung unserer Gesundheitswoche erhalten Sie von uns 5 Tageskarten für die Wohlfühl-Therme Bad Griesbach. (1600 qm Wasserfläche, Dampfgrotten, Whirlbecken, Schwimmerbecken usw.). Sie können bequem vom Zimmer über einen beheizten Bademantelgang die Wohlfühltherme erreichen.

Abzüglich Kassenzuschuss: - 150 €

Ihr Eigenanteil: 37,50 €

Anmeldung und weitere Infos:
Gesundheitsabteilung der Kurverwaltung
Thermalbadstraße 6,
94086 Bad Griesbach-Therme

Tel-Nr: 08532-792 49/51

Fax: 08532 - 3600

E-Mail: kompaktkur@badgriesbach.de

Internet: www.badgriesbach.de



Bad Griesbacher Präventionskurse

mit Kassenzuschuss.

Wirbelsäulengymnastik



Damit verbunden und enthalten sind:

- Verbesserung und Steigerung von Koordination, Kraft und Ausdauer.
- Vermittlung von Körpererfahrung und positiven Bewegungserlebnissen in der Gruppe.
- Hintasten und Aufzeigen von Belastungsgrenzen und dabei die Körperempfindungen werten.
- Vermittlung und Erlernen von Übungen zur Verbesserung/Erhaltung der Beweglichkeit.
- Vermittlung und Erlernen von Übungen zur Verbesserung/Erhaltung der Gesamtmuskulatur, primär aber zur Verbesserung/Erhaltung der Wirbelsäulenmuskulatur.
- Festigung eines gymnastischen Heimprogramms.

Kosten: 95 €, abzüglich gewährtem Kassenzuschuss von 75 €, beträgt der

Eigenanteil 20 €!

Entspannung mit Qigong



Qigong ist eine ganzheitliche Methode der Gesundheitspflege und Prävention aus China. Qigong-Übungen wurden im alten China von Ärzten und Mönchen entwickelt, um die Gesundheit bis ins hohe Alter aufrecht zu erhalten und Gelassenheit und Heiterkeit zu fördern. „Qi“ bezeichnet die Lebensenergie, den Odem, der in unserem Körper fließt, -„gong“ bedeutet arbeiten, üben, eine Fähigkeit erwerben. Wenn die Menschen über ausreichend Qi verfügen und wenn dieses Qi ohne Blockaden durch das Meridiansystem fließt, sind sie gesund, schmerzfrei und leistungsfähig.

Ziele:

- Vermittlung und Erlernen des Entspannungsverfahrens „Qigong“ zur Erlangung und/oder Verbesserung der Fähigkeit zur Selbstregulation von psychosomatischen Stressreaktionen.
- Durch regelmäßiges Entspannungstraining wird die Auslösung einer Entspannungsreaktion gebahnt und stabilisiert.
- Erlernen und Üben von Qigong, um sicher und schnell die gewünschte Entspannungsreaktion selbst auslösen zu können – auch unter schwierigen äußeren Bedingungen.

Kosten: 95 €, abzüglich gewährtem Kassenzuschuss von 75 €, beträgt der

Eigenanteil 20 €!