

# Vorsorgeprogramm Fulda

## Kursinformationen

**Bitte beachten Sie:** Für die vollständige Kostenübernahme ist generell eine 80%ige Teilnahme an den jeweiligen Kursen erforderlich. Die Schwenninger unterstützt Sie bei zwei Präventionskursen pro Jahr. Kurse mit identischem Inhalt bezuschussen wir alle zwei Jahre.

## Direkte Kursanmeldung im Gesundheitszentrum Münsterfeld:

... **Ansprechpartner zur Kurs-Anmeldung:**  
**Andreas Helmkamp**

Telefon 0661 9015370

Telefax 0661 90197322

E-Mail [andreas.helmkamp@gzm-fulda.de](mailto:andreas.helmkamp@gzm-fulda.de)



## So erreichen Sie die Schwenninger Krankenkasse:

... **Ansprechpartner:**

**Diana Glock**

Telefon 0661 9789-21455

E-Mail [D.Glock@Die-Schwenninger.de](mailto:D.Glock@Die-Schwenninger.de)

... **per Telefon, Fax, E-Mail und Internet**

Service-Team 0180 255 255 55\*

Service-Fax 0180 255 255 59\*\*

E-Mail [Info@Die-Schwenninger.de](mailto:Info@Die-Schwenninger.de)

Internet [www.Die-Schwenninger.de](http://www.Die-Schwenninger.de)

\* 0,06 €/Anruf aus dem deutschen Festnetz, Mobilfunk höchstens 0,42 €/Min., Kunden mit Flatrate-Anschluss erreichen uns kostenfrei unter 07720 9727-0

\*\* 0,06 €/Telefax aus dem deutschen Festnetz

MARK-IMFB Prävikurs FD 001 11/2011

*Ich bin dabei!*  
**myFitbook.de**

Wir sind bundesweit für Sie da!

Ansbach · Arnstadt · Berlin · Emden · Fulda · Hamburg  
Karlsruhe · Koblenz · Mainz · München · Münster  
Regensburg · Villingen-Schwenningen · Wächtersbach



Qualität  
Die Schwenninger  
TOP  
Leistung



**Die Schwenninger**  
Krankenkasse

# Unser exklusives Kursangebot für Sie



## Rundum Fit Aktiv

Bringen Sie aktiv Ihre Gesundheit auf Trab! In diesem Gruppenkurs erlernen Sie in Theorie und Praxis wie Rückentraining, Koordinationstraining, Nordic Walking sowie medizinisches Gerätetraining Ihre Gesundheit positiv beeinflusst.

In zehn Kurseinheiten erfahren Sie als Teilnehmer, wie Sie durch die richtige Art der Bewegung körperlich fit bleiben und dabei auch noch Spaß haben können. Dieses Bewegungsprogramm ist für Menschen mit Bewegungsmangel, Bewegungseinsteiger aber auch -wiedereinsteiger geeignet, die durch gesundheitssportliche Aktivitäten rundum fit sein wollen und Spaß an einem abwechslungsreichen Training haben.

Das Therapeutenteam und die beteiligten Fachärzte des Gesundheitszentrums Münsterfeld zeigen Ihnen mit diesem neu entwickelten Training, dass ein ganzheitlicher

Ansatz der präventiven Elemente und neueste wissenschaftliche Erkenntnisse zusammengehören – mit verschiedenen Sportarten und ihren theoretischen und praktischen Nutzen.

Das Ziel dieses ganzheitlichen Bewegungsprogramms ist vor allem die Stärkung Ihrer physischer und psychosozialer Gesundheitsressourcen sowie die Verbesserung Ihrer Bewegungsverhältnisse. Somit reduzieren Sie Muskel- und Gelenkerkrankungen durch Reduzierung der Risikofaktoren.

**Kursleitung:** Andreas Helmkamp (Physiotherapeut) und Team

**Dauer:** 10 Einheiten á 60 Minuten für unsere Kunden **kostenfrei**  
Kunden anderer Kassen zahlen 120 Euro

**Ort:** Gesundheitszentrum Münsterfeld  
Flemingstraße 3  
36041 Fulda

