

## Gesundheitskurs WirbelsäulenTraining

### Die Mitte des Körpers stabilisieren

Rückenschmerzen sind die Volkskrankheit Nummer Eins. Im Kern der psychotherapeutischen Betrachtung steht hierbei die Wirbelsäule. Rückenbeschwerden entstehen weniger aufgrund von Verschleißerscheinungen, sondern aufgrund von körperlichen und psychosomatischen Ursachen sowie durch Fehlhaltungen und Fehlbelastungen. Untrainierte haben oft weniger schützende Muskelspannung, eine geringere Ausdauer und eine schlechtere Beweglichkeit. Unterforderung und Bewegungsmangel sind meist verantwortlich für Rückenbeschwerden.

### Funktionelle Übungen zur Kräftigung

Bewegungen aus dem Alltag sollten daher zentral für das WirbelsäulenTraining sein. Funktionelle Übungen zur Kräftigung der wichtigen stabilisierenden Muskeln, spezielle Koordinationsübungen und effektive Dehnungsübungen bilden die Inhalte des ags-Konzeptes. Dabei wird das Trainingsprogramm individuell auf dem Teilnehmer abgestimmt.



Der Gesundheitskurs WirbelsäulenTraining umfasst 10 Einheiten à 60 Minuten.

Die Gruppe hat die Stärke bis 8 Personen.

Die Gesundheitskurs WirbelsäulenTraining kostet 135 Euro.

Eine Spinalmousemessung vorab wird empfohlen.

**Verbindliche Anmeldung Gesundheitskurs Wirbelsäulen Training**

**Dauer: 10 x 60 Minuten**

Die Gebühr ist vorab zu zahlen.

**Startdatum:**

Name

Geburtsdatum

Telefon

Straße

Wohnort

E-Mail

**FRAGEBOGEN ZUM GESUNDHEITZUSTAND (bitte unbedingt vor der Anmeldung ausfüllen)**

1. Hat Ihnen ein Arzt gesagt, Sie hätten „etwas am Herzen“ und Ihnen Bewegung / Sport nur unter ärztlicher Kontrolle empfohlen?  Ja  Nein
2. Haben Sie Brustschmerzen bei körperlicher Belastung?  Ja  Nein
3. Haben Sie im letzten Monat Brustschmerzen gehabt?  Ja  Nein
4. Haben Sie schon ein- oder mehrmals das Bewusstsein verloren oder sind Sie ein- oder mehrmals wegen Schwindel gestürzt?  Ja  Nein
5. Hat Ihnen jemals ein Arzt ein Medikament gegen hohen Blutdruck oder für ein Herzproblem verschrieben?  Ja  Nein
6. Sind Ihnen sonstige Erkrankungen bekannt (wie Diabetes)?  Ja  Nein • Welche: .....
7. Ist Ihnen aufgrund persönlicher Erfahrung oder ärztlichen Rates ein weiterer Grund bekannt, der Sie davon abhalten könnte, ohne medizinische Kontrolle Sport zu treiben?  Ja  Nein • Grund: .....

Falls Sie eine oder mehrere Fragen mit „Ja“ beantwortet haben, müssen Sie Ihren Arzt vor einer Teilnahme an unseren Kursen aufsuchen und sich beraten lassen.

Ich bestätige mit meiner Unterschrift, dass ich alle obigen Fragen gelesen, verstanden und besten Wissens beantwortet habe und dass ich – gegebenenfalls nach ärztlicher Beratung – auf eigene Verantwortung an dem Kurs teilnehmen werde.

Die allgemeinen Hinweise zur Anmeldung, Punkt 13. Terminabsagen sowie die Regelung Kurs/Workshopstornierung ([www.ags-kempen.de](http://www.ags-kempen.de) / Download Anmeldeformular Kurse), habe ich zur Kenntnis genommen und akzeptiert.

ja, ich möchte eine Stornierungsversicherung für die Kurs/Workshopanmeldung aus gesundheitlichen Gründen vereinbaren. Es besteht hiermit die Möglichkeit aus Gesundheitsgründen (nur nach Vorlage eines ärztlichem Attest) den Kurs/Workshop bis zu 24 Stunden vor Kurs/Workshopanfang kostenfrei zu stornieren. Diese Versicherung kostet €15,00 und ist sofort Zahlungspflichtig in Bar.

Ich zahle sofort Bar  per Einzugsermächtigung  (bitte unten Ausfüllen)

Ort / Datum / Unterschrift: .....

**Einzugsermächtigung / Mandat SEPA-Basislastschriftverfahren**

Zahlungsempfänger: Stefelmans AGS-Motio, Schorndorfer Straße 15 in 47906 Kempen Gläubiger-ID: DE89ZZZ00000818308

Ich ermächtige die Stefelmans AGS-Motio, einmalig Zahlungen von meinem Konto (die von mir zu entrichtende Kursgebühr pro gebuchtem Kurs bei Kursbeginn) mittels Lastschritfeinzug einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der AGS auf mein Konto gezogene Lastschrift einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Kontoinhaber (Vor- u. Nachname): .....

BIC: ..... IBAN: .....

Ort / Datum: ..... Unterschrift: .....

**Kursgebühr-Erstattung:**

Die Kursgebühr wird bei vielen unserer Kurse bis zu 80% von den meisten der gesetzlichen Krankenversicherungen bezuschusst. Im Anschluss an den Kurs bekommen Sie eine Teilnahmebescheinigung. Diese können Sie bei Ihrer Krankenkasse zur Erstattung einreichen.