

Geprüfte Präventionskurse jetzt beim SC Schoningen

Erstellt: 2015-04-20 16:40:32

Schoningen: „Puh, geschafft“, sagt SC-Gesundheitssportkoordinatorin Elke Marzock. Nach umfangreichen Lehrgängen, Prüfungen, Beantragungen ist es geschafft. Der SC Schoningen hat das Prüfsiegel Deutscher Standard Prävention in den vier Handlungsfeldern Bewegung, und Stressbewältigung/Entspannung erhalten. Die Zentrale Prüfstelle Prävention prüft und zertifiziert im Auftrag der Krankenkassen Präventionskurse nach § 20 Abs. 1 SGB V.

Der SC Schoningen hat nun sein Angebot gleich um 5 anerkannte Präventionskurse erweitert.

Zur besseren Unterscheidung finden die Präventionskurse außerhalb der Vereinsturnhalle statt.

Gleich in der nächsten Woche geht es los mit Pilates - Rücken Aktiv - Poweryoga - und Yoga für den Rücken!

- Montags "Rücken Aktiv" von 16:15 Uhr bis 17:15 Uhr Uslar, Albert-Schweitzer Familienwerk - Start 20.04
- Dienstags "Poweryoga / Yoga Rücken und Pilates" Kurs I 18:45 bis 19:45 Uhr
- Kurs II 20:00 bis 21:15 Uhr SC-Sportheim Schoningen Start 21.04.2015
- Mittwochs "Rücken Aktiv" von 15:45 Uhr bis 16:45 Uhr SC-Sportheim Schoningen Start 22.04.2015
- Freitags "Rücken Aktiv" von 17:30 Uhr bis 18:45 Uhr SC-Sportheim Start 24.04.2015

Diese Kurse sind kostenpflichtig und werden von den Krankenkassen bezuschusst. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, bitte anmelden bei Trainerin Elke Marzock Telefon: 01 72 / 7160831. Infos www.sc-schoningen.de.

Neuer Yogakurs "Chakra-Yoga"

„Mit „Chakra-Yoga“ werden die Teilnehmer die Energiezentren aktivieren und dadurch das Gesundheitsbefinden verbessern“, das verspricht Elke Marzock. Mit Chakra-Yoga können Energieblockaden aufgelöst werden. Der SC startet diese Kursreihe am Donnerstag den 23.04.2015 um 17:30 Uhr bis 18:45 Uhr im Sportheim in Schoningen. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Anmeldung erforderlich bei Yogakursleiterin Elke Marzock Telefon: 01 72 / 7160831. SC-Mitglieder zahlen 1,00 €/h und Nichtmitglieder 5,00 €/h.