

## Neue Impulse für 2022!

Lassen Sie sich durch unsere Impulsvorträge informieren und begeistern!

### Impulsvortrag Prävention2go:

Kosten 10,00 € pro Vortrag

Bei nachfolgender Kursbuchung reduziert sich die Kursgebühr um die Vortragsgebühr.

### Achtsamkeit – Mit mehr Gelassenheit ins neue Jahr

9.12.2021 | 18.00 Uhr

### Schmerzfreier Rücken – unmöglich?

16.2.2022 | 18.00 Uhr

### E- Bike Fahrsicherheitstraining

5.5.2022 | 19.30 Uhr

### Gesund in den Sommer

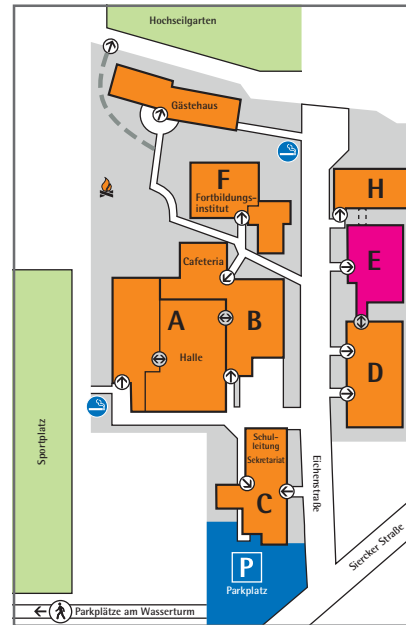
2.6.2022 | 18.00 Uhr



Und so einfach geht es:

- ✓ Impulsvorträge auswählen
- ✓ Anmeldung per E-Mail an [info@bk-waldenburg.de](mailto:info@bk-waldenburg.de) oder persönlich vorbeibringen

## Wegweiser



Verwaltung IPG:  
Gebäude F

Bewegungszentrum:  
Gebäude E (UG)

EMSplus:  
Gebäude D

Ihre Ansprechpartner:

Jörg Palmer  
Telefon +49 7942 - 91 21 34  
[j.palmer@ipg-waldenburg.de](mailto:j.palmer@ipg-waldenburg.de)

Sophia Häffner  
Telefon +49 7942 - 91 20 32  
[s.haeffner@ipg-waldenburg.de](mailto:s.haeffner@ipg-waldenburg.de)

Institut für Präventive Gesundheitsförderung

Berufskolleg Waldenburg gem. e.V.  
Eichenstraße 13  
74638 Waldenburg  
Telefon +49 7942 - 91 21 30  
Telefax +49 7942 - 91 21 27  
[info@ipg-waldenburg.de](mailto:info@ipg-waldenburg.de)  
[www.ipg-waldenburg.de](http://www.ipg-waldenburg.de)



**IPG**  
Gesundheit  
durch Bewegung



» Ich fühle mich wohl.  
Weil ich fit bin.«

**Gesundheitstraining**  
am Berufskolleg Waldenburg

**2021/2022**

Detaillierte Kursbeschreibungen und weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage [www.bk-waldenburg.de/IPG](http://www.bk-waldenburg.de/IPG)

Das IPG ist eine Einrichtung des Berufskolleg Waldenburg gem. e.V.  
[www.bk-waldenburg.de](http://www.bk-waldenburg.de)



[www.ipg-waldenburg.de](http://www.ipg-waldenburg.de)

## Ihr individuelles Trainingsprogramm mit Geräten



### Unsere Stärken – Ihre Vorteile

Das IPG-Bewegungszentrum ist ein Fitnessstudio der besonderen Art. SIE stehen bei uns im Mittelpunkt: Unser Fitness- und Gesundheitstraining zu festen Zeiten legt den Schwerpunkt auf kompetente und individuelle Betreuung durch qualifizierte Sporttherapeuten. Wir begleiten und unterstützen Sie auf Ihrem Weg zu mehr Aktivität und Wohlbefinden.

- Vorstart-Check für Neu- und Wiedereinsteiger
- Feste Trainingsgruppen (max. 15 Personen)
- Feste Trainingszeiten (Kursystem)
- Optimales Betreuungsverhältnis
- Gemeinsames Auf- und Abwärmen
- Modernste Trainingsgeräte
- Tipps für ein persönliches Training
- Keine langfristig bindenden Verträge
- Individuelle Trainingspläne



**IPG**  
Gesundheit  
durch Bewegung

## Bewegungszentrum

### Trainingszeiten

Dienstag bis Donnerstag	09.00 – 10.30 Uhr
Montag	17.00 – 18.30 Uhr
Montag bis Freitag	18.30 – 20.00 Uhr
Dienstag und Donnerstag	20.00 – 21.30 Uhr

### Trainingszeitraum

TZ 2/2021 (16 Wochen)	30. August – 17. Dezember 2021
TZ 1/2022 (24 Wochen)	10. Januar – 24. Juni 2022
TZ 2/2022 (16 Wochen)	29. August – 16. Dezember 2022

### Investitionen in Ihre Gesundheit

#### VORSTART-Check/Re-Check

90 Minuten Vorstart-Check	65,00 €
60 Minuten Re-Check	40,00 €

#### Trainingszeitraum 1/2022 (24 Wochen)

1 Trainingseinheit pro Woche	180,00 €
2 Trainingseinheiten pro Woche	330,00 €

#### Trainingszeitraum 2/2021 und 2/2022 (16 Wochen)

1 Trainingseinheit pro Woche	120,00 €
2 Trainingseinheiten pro Woche	220,00 €

#### Trainingszeitraum 1 und 2 gesamt (40 Wochen)

1 Trainingseinheit pro Woche	270,00 €
2 Trainingseinheiten pro Woche	525,00 €

## Unsere weiteren Gesundheitsangebote

Das Institut für Präventive Gesundheitsförderung (IPG) ist Ihr kompetenter Partner für Fragen rund um das Thema Gesundheit.

### Rehasport: Gesundheitstraining auf Rezept

Bei Rehabilitationssport handelt es sich um ein ärztlich verordnetes und von Ihrer Krankenkasse bezahltes Gesundheitstraining. Mit der Verordnung haben Sie Anspruch auf mindestens 50 Trainingseinheiten (à 45 Min.) innerhalb von 18 Monaten. Wir bieten entsprechende orthopädische Kurse an. Aktuelle Termine finden Sie auf unserer Homepage.

### Personal Training

Wir bieten Ihnen ein individuelles und direkt auf Ihre Wünsche und Voraussetzungen zugeschnittenes Einzeltraining.

### Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF)

Spezielle Angebote für Firmen in unserem Bewegungszentrum, Hochseilgarten oder bei Ihnen vor Ort: Gesundheitstage, Impulsvorträge, Ergonomieberatungen, Achtsamkeit und vieles mehr.

### Massage

Sie möchten sich oder Ihren Liebsten etwas Gutes tun? Einfach mal die Seele baumeln lassen, den Alltagsstress vergessen und nach einer wohltuenden Massage wieder mit mehr Leichtigkeit durchstarten? Lassen Sie sich doch von unseren Sporttherapeuten mit einer individuell auf Ihre Wünsche angepassten Wellnessmassage verwöhnen.

### Würth Panofit Parcours:

#### Präventives Kraftausdauer-Training

Neben individuellem Personal- und Kleingruppenttraining startet in Kürze unser krankenkassen-zertifiziertes Panofit-Kraftausdauertraining (anerkannt nach § 20 SGB V).

#### Präventionskurse nach §20 SGB V

Wir bieten verschiedene krankenkassen-zertifizierte Kurse an. Aktuelle Kursangebote und Termine finden Sie auf unserer Homepage.

Folge uns auf



Gesundheit durch Bewegung

[www.ipg-waldenburg.de](http://www.ipg-waldenburg.de)