

Neue Termine für 2023!

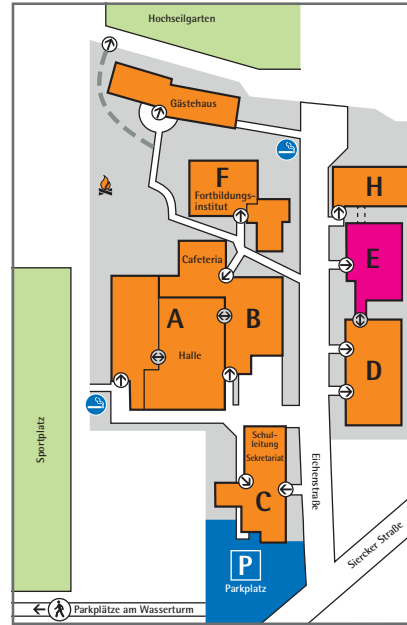
Angebot	Umfang	Termin	Starttermin	Gebühr
ZPP Kurs: HIIT – Gesundes Herz-Kreislauf-System durch High Intensive Intervall Training (Ausdauertraining)*	8 x 60 min	Montag 18.00 Uhr	13.02.2023	85,00 €
Impulsvortrag Prävention2go: „Arthrose und Bewegung“	60 min	Donnerstag 19.00 Uhr	13.04.2023	kostenfrei
Kompaktkurs: „Arthrose – effektive Eigentherapie für Zuhause“	4 x 60 min	Donnerstag 19.00 Uhr	20.04.2023	59,00 €
ZPP Kurs: g.e.t. Nordic Walking*	8 x 90 min	Mittwoch 19.00 Uhr	10.05.2023	130,00 €
ZPP-Kurs: Functional Training – das neue Krafttraining*	8 x 60 min	Dienstag 18.00 Uhr	13.06.2023	95,00 €
Functional Training in den Sommerferien	4 x 60 min	Donnerstag 08.30 Uhr	17.08.2023	49,00 €
Kinderfitness in den Sommerferien Catch fangen mit Hindernissen	1 x 3 h	Donnerstag	03.08.2023	10,00 €
Kinderfitness in den Sommerferien Catch fangen mit Hindernissen	1 x 3 h	Donnerstag	07.09.2023	10,00 €

*wird bei erfolgreicher Teilnahme von der Krankenkasse bezuschusst

Die Anmeldung erfolgt über unsere Homepage www.bk-waldenburg.de oder mit einer Email an: info@ipg-waldenburg.de

Detaillierte Kursbeschreibungen und weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage www.bk-waldenburg.de/IPG

Wegweiser



Verwaltung IPG:
Gebäude F

Bewegungszentrum:
Gebäude E (UG)

Ihre Ansprechpartner:

Jörg Palmer
Telefon +49 7942 - 91 21 34
j.palmer@ipg-waldenburg.de

Sophia Häffner
Telefon +49 7942 - 91 21 32
s.haeffner@ipg-waldenburg.de

Institut für Präventive Gesundheitsförderung

Berufskolleg Waldenburg gem. e.V.
Eichenstraße 13
74638 Waldenburg
Telefon +49 7942 - 91 21 30
info@ipg-waldenburg.de
www.ipg-waldenburg.de



IPG
Gesundheit
durch Bewegung



IPG
Gesundheit
durch Bewegung



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

Gesundheitstraining
am Berufskolleg Waldenburg

2023

www.ipg-waldenburg.de

Das IPG ist eine Einrichtung
des Berufskolleg Waldenburg gem. e.V.
www.bk-waldenburg.de



Berufskolleg
Waldenburg

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 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 (Kurssystem)
- 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	20.00 – 21.30 Uhr

Trainingszeitraum

TZ 1/2023 (24 Wochen)	9. Januar – 23. Juni 2023
TZ 2/2023 (16 Wochen)	4. September – 22. Dezember 2023

Investitionen in Ihre Gesundheit

Einweisung/Trainingsplan	
90 Minuten Vorstart-Check	65,00 €
60 Minuten Re-Check	40,00 €
Trainingszeitraum 1/2023 (24 Wochen)	
1 Trainingseinheit pro Woche	192,00 €
Trainingszeitraum 2/2023 (16 Wochen)	
1 Trainingseinheit pro Woche	128,00 €
Trainingszeitraum 1 und 2 gesamt (40 Wochen)	
1 Trainingseinheit pro Woche	290,00 €

Geld zurück – durch Anerkennung des Kurses bei der Krankenkasse

Hol dir dein Geld von der Krankenkasse zurück!

Das Kurskonzept: „Bewegungszentrum – Gerätegestütztes Krafttraining“ wurde von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifiziert als Präventionskurs.

Die Krankenkassen bezuschussen diesen Kurs bei erfolgreicher Teilnahme und nach einreichen des Zertifikats nach Abschluss des Kurses. Je nach Kasse sind das zwischen 80 und 100 % der Kosten.

Bewegungszentrum ist ein Gruppentraining und fördert nachweislich:

- die Herz-Kreislauffunktion
- wirkt muskulären Dysbalancen entgegen
- steigert den Kalorienverbrauch durch Einsatz großer Muskelgruppen
- kräftigt die Muskulatur
- wirkt entspannend und stimmungsaufhellend durch die Aktivierung verschiedenster Stoffwechselprozesse.



Folge uns auf



Gesundheit durch Bewegung

www.ipg-waldenburg.de