

Weitere IPG-Gesundheitsangebote

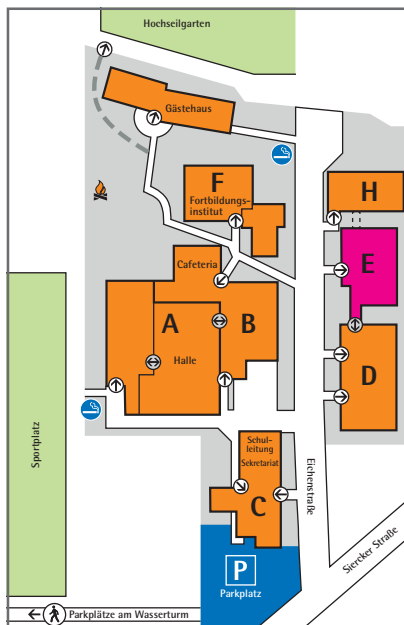
Kinder-Ferienbetreuung an der Sportschule Oster-, Pfingst-, Sommer- und Herbstferien für 3- bis 6-jährige und 7- bis 12-jährige

- HIIT – High Intensive Intervall Training
- Functional Training – das neue Krafttraining
- Nordic Walking
- Panofit – funktionelles Outdoortraining
- Achtsamkeit – Stressfrei zu mehr Gelassenheit
- Arthrose und Bewegung
- Reboots (Lymphdrainage und Massage in einem)
- Cardio-Scan (Analyse Leistungsfähigkeit)
- Tanita Körper-Waage (Vital- und Lifestyle-Analyse)
- Rehasport-Angebot (jeweils 45 Min.)
Montag 17.00, 18.00 und 19.00 Uhr
Dienstag 16.00 und 17.00 Uhr
Donnerstag 10.45, 17.00 und 18.00 Uhr

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



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. «

Gerätetraining
an der Sport- und Physioschule
Waldenburg

Detaillierte Kursbeschreibungen und weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage www.ipg-waldenburg.de

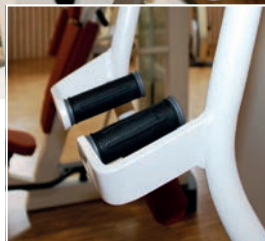
Das IPG ist eine Einrichtung des Berufskolleg Waldenburg gem. e.V.
www.ipg-waldenburg.de



Berufskolleg
Waldenburg

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 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

Trainingszeitraum 1 (24 Wochen):

Januar (KW2) bis Juni (KW26)

Trainingszeitraum 2 (16 Wochen):

September (KW36) bis Dezember (KW51)

Investitionen in Ihre Gesundheit (Stand 2024)

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