



## Unsere aktuellen Kursangebote

Präventive Kurse bieten Ihnen die Möglichkeit etwas Neues zu lernen. Ihre gesetzliche Krankenkasse unterstützt Sie dabei! Unsere Kurse leiten:

Jürgen Rappard - Dipl. Sportlehrer  
Sigrid Hermanns - Sportlehrerin, Sporttherapeutin

### Nordic Walking

Die Nordic Walking Technik wird erlernt. Mobilisations-, Dehn- und Kräftigungsübungen mit den Stöcken ergänzen die Einheiten  
8 x 1,25h – 99,90€ incl. Leihmaterial

LG - Kurparkparkplatz Uelzener Str.

Mi 10.01. – 28.02.2018 9.00-10.15 Uhr  
Mi 31.10. – 19.12.2018 9.00-10.15 Uhr

### Von 0 auf 45 - Joggen für Einsteiger

Mehr Ausdauer Schritt für Schritt – Ziel: 45 Minuten laufen ohne Pause!  
8 x 1h – 99,90€

LG – Kurparkparkplatz

Di 03.04. – 29.05.2018 o.1.5. 17.30-18.30 Uhr

LG – Kraftwerk, Pulverweg 6

Mo 12.03. – 07.5.2018 o.2.4. 17.30-18.30 Uhr

### Moderne Rückenschule

Mischung aus Theorie und Praxis – viel Gutes für einen gesunden Rücken  
8 x 1h – 99,90€

Barendorf – Kirche, Kirchweg 6

Mo 08.01. – 26.02.2018 18.30-19.30 Uhr

Mo 15.10. – 03.12.2018 18.30-19.30 Uhr

BBR – Kirsten & Jürgen Rappard GbR  
www.bbr-rappard.de; info@bbr-rappard.de  
04137/820052



BBR - Beratung & Bewegung Rappard



### Wassergymnastik

Kräftigung für den gesamten Körper  
8 x 45 Minuten – 99,90€

Reinstorf – Heide Hotel, Alte Schulstr. 6

(ca. 25° Wassertemperatur)

Mi 14.02. – 11.04.2018 o.28.3. 9.45-10.30 Uhr

Mi 29.08. – 24.10.2018 o.3.10. 9.45-10.30 Uhr

### Sturzprävention

Speziell für Ältere, die ihre Kondition, Koordinationsfähigkeit, Konzentration, Kraftfähigkeit erhalten möchten  
8 x 1h – 99,90€ + 1. Termin = Infoveranstaltung

LG – Geschwister-Scholl Haus, C.v.Ossietzky Str. 9

Mi 02.05. – 27.06.2018 9.30-10.30 Uhr

LG – Tanzschule Beuss, Ilmenaustr. 13

Mi 07.02 – 28.03.2018 11.00-12.00 Uhr

Mi 29.08. – 24.10.2018 o.3.10. 11.00-12.00 Uhr

### Autogenes Training

Autosuggestion beeinflusst innere Unruhe, Stressfolgen und Ängste positiv  
8 x 1h 99,90€

Barendorf – Kirche, Kirchweg 6

Mo 08.01. – 26.02.2018 19.30-20.30 Uhr

### Progressive Muskelentspannung

Bewusste Anspannung und Entspannung bestimmter Muskeln baut Stress ab und steigert das Wohlbefinden  
8 x 1h – 99,90€

Barendorf – Kirche, Kirchweg 6

Mo 15.10. – 03.12.2018 19.30-20.30 Uhr

BBR – Kirsten & Jürgen Rappard GbR  
www.bbr-rappard.de; info@bbr-rappard.de  
04137/820052



BBR-Beratung & Bewegung Rappard



## Unsere wöchentlichen Gruppen

Die folgenden Angebote finden (fast) das ganze Jahr statt, sie werden nicht von den gesetzlichen Krankenkassen unterstützt, sondern können zu einem günstigen Monatsbeitrag gebucht werden!

### Nordic Walking Treff

Für Nordic Walker, die nicht gerne alleine laufen  
monatl. 17,50€ (mind. 10 Teilnehmer)

LG - Kurparkparkplatz

Mi 10.01. – 19.12.2018 9.00-10.30 Uhr

Einstieg jederzeit möglich

### Feierabend-Lauftreff

Für alle, die ca. 30 Minuten am Stück laufen können und Lust haben auf ein abwechslungsreiches Lauftraining in einer Gruppe  
monatl. 17,50€ (mind. 10 Teilnehmer)

LG – Kurparkparkplatz

Di 09.01. – 18.12.2018 18.30-19.30 Uhr

Mi 10.01. – 19.12.2018 18.15-19.15 Uhr

Einstieg jederzeit möglich

### Sturzprävention

Ideal bei regelmäßiger Teilnahme  
monatl. 27,50€ (mind. 7 Teilnehmer)  
LG – Tanzschule Beuss, Ilmenaustr. 13  
Mi 17.01. – 13.12.2018 11.00-12.00 Uhr  
Einstieg jederzeit möglich

BBR – Kirsten & Jürgen Rappard GbR  
www.bbr-rappard.de; info@bbr-rappard.de  
04137/820052



BBR-Beratung & Bewegung Rappard