

PRÄVENTIONSKURSE

Eine Investition in Ihre Gesundheit und Lebensqualität

**Neue Termine
ab 14. März 2011!
Jetzt anmelden!**

Nehmen Sie Ihre Gesundheit selbst in die Hand!

Wir helfen Ihnen dabei und Ihre Krankenkasse unterstützt Sie!

Unter der Anleitung unseres erfahrenen und hochqualifizierten Therapeutenteams können Sie Präventionsangebote im NiB wahrnehmen. Schaffen Sie einen Ausgleich, um nicht nur Ihrem Körper, sondern auch Geist und Seele etwas Gutes zu tun. **Wir freuen uns darauf, mit Ihnen gemeinsam Ihre Lebensqualität zu verbessern!**

» Stressbewältigung durch Entspannung

Montag, 14.03.2011 von 17.00 Uhr - 18.00 Uhr

Kursdauer 10 Termine a 60 Minuten / 110,- €

Durch eine fachkompetente Anleitung eines Psychologen werden Sie durch Methoden der Entspannung zu Ruhemomenten und Stressabbau gelangen. Weitere Ziele sind der Aufbau von Kompetenzen zur Stressbewältigung im Alltag sowie die Kontrolle von physiologischen und psychischen Stressreaktionen. Ihre persönliche Befähigung und die Integration verschiedener Methoden und Tipps in ihren Alltag stehen dabei im Vordergrund.

» Nordic Walking

Montag, 14.03.2011 von 17.00 Uhr - 18.30 Uhr oder

Donnerstag, 17.03.2011 von 17.30 Uhr - 19.00 Uhr

Kursdauer 8 Termine a 90 Minuten / 110,- €

Nordic Walking ist ein sportliches und dynamisches Ganzkörpertraining, welches leicht und schnell erlernbar ist. Unter fachkompetenter Anleitung bietet Ihnen das Nordic Walking eine optimale Möglichkeit ihr Herz-Kreislauf-System auf angenehme Weise zu trainieren, Muskulatur aufzubauen und gleichzeitig Verspannungen zu lösen.

» Herz-Kreislauf-Training

Montag, 14.03.2011 von 18.30 Uhr - 19.30 Uhr oder

Donnerstag, 17.03.2011 von 18.30 Uhr - 19.30 Uhr

Kursdauer 10 Termine a 60 Minuten / 110,- €

Funktionsgymnastische Übungen, allgemeines und lokales Ausdauertraining, Kennenlernen von verschiedenen Formen des Herz-Kreislauf-Trainings wie Walking, Aerobic, sowie gruppensportliche Spiele, all dies sind Inhalte eines wissenschaftlich gesteuerten Herz-Kreislauf-Trainings. Sie werden zudem ihre Atmung schulen und gezielte Trainingsprinzipien für ein individuelles Herz-Kreislauf-Training kennen lernen.

» Wirbelsäulengymnastik

Montag, 14.03.2011 von 18.00 Uhr - 19.00 Uhr oder

Donnerstag, 17.03.2011 von 18.30 Uhr - 19.30 Uhr

Kursdauer 10 Termine a 60 Minuten / 110,- €

Ein dosiertes Übungsprogramm zur Kräftigung und Mobilisierung Ihrer Muskulatur, das eingebettet ist in einen vielfältigen und abwechslungsreichen Stundenverlauf mit Bewegungsschulung, Wissensvermittlung und Entspannung. Die Wirbelsäulengymnastik dient der Vorbeugung von Rückenbeschwerden oder zeigt, wie Sie aktuellen Rückenschmerzen entgegenwirken können.

» Aktiv und Gesund im Alter

Donnerstag, 17.03.2011 von 17.30 Uhr - 18.30 Uhr

Kursdauer 10 Termine a 60 Minuten / 110,- €

Gleichgewicht, Koordination, Reaktion und Kraft verbessern, Selbstvertrauen und Selbstständigkeit im Alter erhalten, degenerativen Erkrankungen und Zivilisationskrankheiten vorbeugen sowie gruppensportliche Aktivität erleben. Diese Ziele werden durch dosierte Bewegung und Spaß in der Gruppe verfolgt. Es lohnt sich auch im Alter noch aktiv zu sein!

» Ernährungsberatung

Montag, 21.03.2011 von 17.30 Uhr - 19.00 Uhr

Kursdauer 8 Termine a 90 Minuten / 150,- €

Am Anfang ermitteln wir gemeinsam mit Ihnen individuelle Belastungen hinsichtlich Ernährung und Gesundheit. Es folgen Wissensvermittlung relevanter Grundlagen über Ernährung und Gesundheit, Aufklärung bezüglich negativer Folgen falscher Ernährung sowie Empfehlungen für einen sinnvollen Ernährungsplan. Es erwartet Sie eine praktische Ernährungsberatung mit unserer Dipl. Öcöthrophologin in unserer Lehrküche, mit dem Ziel, Ihnen eine ausgewogene, gesunde Ernährung schmackhaft zu machen und Übergewicht zu vermeiden bzw. zu reduzieren.

Information und Anmeldung: NIB GmbH & Co. KG · Ansprechpartnerin: Diana Chamier · E-Mail: praevention@nib-koeln.de



Neurologisches interdisziplinäres
Behandlungszentrum

NIB GmbH & Co. KG

Stolberger Straße 307-309
50933 Köln

Telefon (0221) 27 27 17 - 0

Telefax (0221) 27 27 17 - 99

E-Mail: info@nib-koeln.de

Unsere Präventionsangebote werden
bis zu **80%** von Ihrer Kranken-
kasse bezuschusst!

www.nib-koeln.de

Rückantwort an

NiB GmbH & Co. KG

Stolberger Straße 307-309
50933 Köln

Anmeldung für Präventionsmaßnahmen im NiB

Name _____

Vorname _____

Straße _____

PLZ & Ort _____

Telefon _____

E-Mail _____

Geburtsdatum _____

Krankenkasse _____

Kurswahl (bitte ankreuzen)

Herz-Kreislauf-Training (10x60 Minuten/Kosten 110,- €)

Datum: _____

Wirbelsäulengymnastik (10x60 Minuten/Kosten 110,- €)

Datum: _____

Aktiv und Gesund im Alter (10x60 Minuten/Kosten 110,- €)

Datum: _____

Stressbewältigung durch Entspannung (10x60 Minuten/Kosten 110,- €)

Datum: _____

Nordic Walking (8x90 Minuten/Kosten 110,- €)

Datum: _____

Ernährungsberatung (8x90 Minuten/Kosten 150,- €)

Datum: _____

.....
EINZUGSERMÄCHTIGUNG
.....

Hiermit ermächtige ich das NiB Köln den Kursbetrag von folgendem Konto abzubuchen:

Kontoinhaber _____

Bankname _____

Kontonummer _____

Bankleitzahl _____

Hiermit melde ich mich verbindlich zu dem oben angegebenen Präventionskurs im NiB an und akzeptiere die rückseitig aufgeführten Teilnahmebedingungen / allgemeine Geschäftsbedingungen.

Datum _____

Unterschrift _____

Teilnahmebedingungen und allgemeine Geschäftsbedingungen für Präventionsmaßnahmen im NiB

»» Eingangsvoraussetzungen

Jeder kann an unseren Präventionsmaßnahmen teilnehmen, wenn keine gesundheitlichen Gründe gegen eine körperliche Betätigung sprechen. Gegebenenfalls halten Sie Rücksprache mit Ihrem Arzt. Akute Beschwerden oder gesundheitliche Einschränkungen teilen Sie bitte immer ihrem Therapeuten mit.

»» Hinweise zur Anmeldung und Durchführung

Es gibt drei Möglichkeiten der Anmeldung:

- › online unter www.nib-koeln.de
- › per E-Mail unter praevention@nib-koeln.de
- › oder telefonisch unter (0221) 27 27 17 0

Mit der Anmeldung erteilen Sie uns eine Einzugsermächtigung zum Einzug der Kursgebühren. Anschließend erreicht Sie eine Anmeldebestätigung per E-Mail oder über den Postweg.

Sollte eine Maßnahme bereits ausgebucht sein oder auf Grund fehlender Teilnehmer nicht stattfinden, werden wir Sie unverzüglich darüber informieren und einen anderen Präventionskurs für Sie finden.

Auch bei Ausfall durch Verschulden des NiB (z.B. Krankheit des Therapeuten) werden wir Sie frühzeitig informieren. Wir sind jederzeit bemüht einen qualifizierten Ersatz zu finden, so daß eine regelmäßige Durchführung der Maßnahme gewährleistet ist.

»» Rücktritt/Abmeldung

Können Sie nicht an der Präventionsmaßnahme teilnehmen, so informieren Sie uns bitte schriftlich darüber. In Falle eines Rücktrittes gelten folgende Bestimmungen:

- › Bei Absage bis zu sechs Wochen vor Beginn der Maßnahme werden keinerlei Kosten berechnet. Bei Absage bis zu zwei Wochen vor Beginn berechnen wir 10% der Teilnehmergebühr. Bei einem Rücktritt nach diesem Zeitpunkt fallen die gesamten Kursgebühren an.
- › Bei Krankheit gelten die gleichen genannten Rücktrittbestimmungen. Es besteht jedoch die Möglichkeit der Nennung eines Ersatzteilnehmers, sowie nach Absprache ist die Teilnahme nach Genesung zu einem späteren Zeitpunkt möglich.

»» Kursgebühren/Zahlungsweise

Die Kursgebühren können Sie auf unserer Internetseite einsehen oder jederzeit telefonisch bei uns erfragen. Die Gebühren werden per Lastschrift eingezogen. Dies erfolgt zwei Wochen vor Kursbeginn. Bei vorzeitiger Abmeldung werden die anfallenden Kosten von 10% der Gebühren sofort fällig.

»» Kostenerstattung durch die gesetzlichen Krankenkassen

Die Inhalte und Qualität unserer Präventionsangebote entsprechen den Qualitätsanforderungen gesetzlicher Krankenkassen im Sinne der Gesundheitsförderung § 20 SGB V, weshalb eine Kostenerstattung oder -beteiligung durch Ihre Krankenkasse erfolgen kann.

Durch unsere Kooperation mit zahlreichen gesetzlichen Krankenkassen ist nach Ablauf der Maßnahme eine Kostenerstattung bis zu **80%** der Gebühren garantiert. Bei regelmäßiger Teilnahme, d.h. 80% der Kurseinheiten müssen besucht worden sein, erfolgt die Ausstellung einer Teilnehmerbestätigung durch das NiB. Dieses Formular dient der Bezuschussung und muß von Ihnen bei ihrer Krankenkasse eingereicht werden. Da die Kostenerstattung an eine regelmäßige Teilnahme gebunden ist, kann eine Vorleistung der Krankenkasse nicht erfolgen.

»» Qualifikation der Therapeuten

Alle Präventionsmaßnahmen werden von unseren hochqualifizierten Therapeuten geleitet. Sie verfügen über große Berufserfahrung und hohe Motivation. Unser interdisziplinäres Team besteht aus Diplom-Sportwissenschaftlern, Physiotherapeuten, Neuropsychologen, Logopäden, Ergotherapeuten, Ernährungsberatern und Ärzten. Der Qualitätsstandard unserer Therapien wird durch zahlreiche und stetige Fortbildungen der Therapeuten immer auf dem neusten Stand der Wissenschaft gehalten. Einer der Grundsätze des NiB.

»» Räumliche Gegebenheiten/Ausstattung

Zahlreiche Therapiematerialien sind vorhanden und ermöglichen eine abwechslungsreiche Kursgestaltung. Umkleiden ermöglichen das Umziehen vor Ort.

Für weitere Fragen jeglicher Art stehen wir Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung!