

Was ist Präventionssport?

Präventionssport soll Erkrankungen des Herz-Kreislauf- und Muskel-Skelett-Systems vorbeugen. Im Präventionssport können Beschwerden gelindert und Impulse gesetzt werden, sich mehr zu bewegen und sich gesünder zu ernähren. Präventionssport in der Gruppe soll Spaß machen, motivieren und die Lebensqualität verbessern.

Wer kann mitmachen?

Unsere Kurse orientieren sich an den gesundheitlichen Bedürfnissen vieler Menschen, bei denen sich noch keine Erkrankungen des Herz-Kreislauf- und Muskel-Skelett-Systems manifestiert haben: Kinder und Jugendliche ab 6 Jahren, Männer und Frauen aller Altersgruppen bis zu 15 Teilnehmer pro Gruppe. Ein Kurs geht über 12 Trainingseinheiten à 60 Minuten und kostet 120 Euro.

Was zahlt die Krankenkasse?

Unsere Gruppenkurse sind nach § 20 SGB V zertifiziert. Ihre Krankenkasse erstattet Ihnen grundsätzlich zwischen 80 und 100 % der Kosten für Ihre Teilnahme an zertifizierten Präventionssportkursen. Jede Kasse hat dafür ihre eigenen Regeln. Deshalb sollten Sie sich über die Einzelheiten bei Ihrer Kasse erkundigen. Unsere Kurse wurden durch die **Zentrale Prüfstelle Prävention** der wichtigsten Krankenkassen und durch den Landessportbund Brandenburg zertifiziert, der das **Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT** verleiht. Die vom LSB zertifizierten Kurse bieten wir in Zusammenarbeit mit dem Turn- und Kampfsportverein Ruppin e.V. an.



Kontakt

Praxis für Physiotherapie
PEGGY TAUTZ
Wichmannstraße 18
16816 Neuruppin
T 03391 . 347 969 8
F 03391 . 347 969 9
info@physiotherapie-tautz.de
www.physiotherapie-tautz.de



Impressum:

Herausgeberin: Praxis für Physiotherapie Peggy Tautz
V.i.S.d.P.: Peggy Tautz, c/o Praxis für Physiotherapie
Peggy Tautz, Wichmannstraße 18,
16816 Neuruppin
Redaktion: Matthias Gottwald
Text/Gestaltung: Matthias Gottwald
Bildquellen: M. Gottwald, aboutpixel.de (Scherenschnitt 03
Joggerin © Murat Dagci mdconcepts.de)



Praxis für Physiotherapie
PEGGY TAUTZ

Ihre Krankenkasse fördert Ihren
Gesundheitssport

P i l a t e s
R ü c k e n
B e c k e n b o d e n
H e r z - K r e i s l a u f
T a i j i / Q i g o n g
H a l t u n g
L e b e n s q u a l i t ä t





Ausgleichsgymnastik

Der Abbau von Ungleichgewichten in unserem Muskel-Skelett-System und die Stärkung unserer Muskulatur stehen im Mittelpunkt dieses Präventionskurses. Elemente aus *Taijiqian*, *Qigong* und *Yoga* sind die ideale Ergänzung zum *Sensomotorischen Training* und zu *Kräftigungsübungen*.

Dieser Kurs umfasst 12 Einheiten und wurde mit dem *Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT* ausgezeichnet.

Pilates

Die *Pilates-Methode* wurde nach dem deutschstämmigen Artisten und Athleten Joseph Hubert Pilates (1883 – 1967) benannt. Während seiner englischen Internierungshaft im Ersten Weltkrieg kam er mit *Yoga* und *Zen-Meditation* in Berührung. Daraus entwickelte er ein *ganzheitliches Körpertraining*, das östliche und westliche Bewegungslehren miteinander vereint.

Dieser Kurs umfasst 12 Einheiten und richtet sich an Jugendliche und Erwachsene, die etwas für ihre Gesundheit und ihre Lebensqualität tun wollen (Zertifikat durch die *Zentrale Prüfstelle Prävention*).

Funktionsgymnastik für Frauen

Frauen in der Menopause gehören zur Osteoporose-Risikogruppe. Nachweislich begünstigt Östrogenmangel eine vorschnelle Verringerung der Knochendichte. Die Übungen unseres Kurses dienen vor allem der Sturzprophylaxe (Verringerung des Frakturrisikos), der guten Haltung und dem Aufbau der Muskulatur. Widerstandstraining regt mittel- und langfristige den Aufbau der Knochendichte an.

Dieser Kurs umfasst 12 Einheiten und wurde mit dem *Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT* ausgezeichnet.

Gesunde Samurai-Kids – Gesundheits-sport mit Aikido

Das Training von Aikido-Techniken fördert bei Kindern in hohem Maß Koordination, Beweglichkeit, Orientierung, Konzentration, Ausdauer und stärkt das Muskel-Skelett-System. Sie sind damit eine gute Ergänzung des gesundheitssportlichen Trainings mit kindgerechten Gymnastikübungen und Spielen.

Dieser Kurs richtet sich an Kinder ab 6 Jahren, umfasst 12 Einheiten und wurde mit dem *Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT* ausgezeichnet.

Wirbelsäulen-Gymnastik

Nach den Herz-Kreislauf-Erkrankungen verursachen Muskel-Skelett-Erkrankungen heute die größten Kosten im Gesundheitssystem. Wirbelsäulengymnastik zielt nicht nur auf unser Rückgrat. Zahlreiche andere Beschwerden hängen mit der Wirbelsäule zusammen. Durch Wirbelsäulengymnastik wird das gesamte Muskel-Skelett-System mobilisiert und gestärkt. Wenn Sie Erkrankungen im Wirbelsäulenbereich vorbeugen wollen und wenn Sie bereit sind, das neu Erlernte Bewegungsverhalten in den Alltag zu integrieren, ist das Angebot das Richtige für Sie.

Dieser Kurs umfasst 12 Einheiten und wurde durch die *Zentrale Prüfstelle Prävention* zertifiziert.

Beckenbodentraining

Beckenbodentraining dient dazu, die Muskulatur des Beckenbodens zu trainieren. Es ist eine hilfreiche und risikolose Methode, Probleme wie Inkontinenz zu lösen, die aus der Senkung des Beckenbodens resultieren. Durch den Erhalt der Beckenbodenfunktionen sichern Sie die Kontinenz von

Blase und Darm. Im Kurs erhalten wertvolle Sie Informationen über geeignete Sportarten und Sie bekommen Hilfestellung für den Alltag.

Dieser Kurs umfasst 12 Einheiten und wurde durch die *Zentrale Prüfstelle Prävention* zertifiziert.

Progressive Muskelrelaxation (PMR)

Edmund Jacobson hat in den 1920er Jahren die Progressive Muskelrelaxation, kurz PMR, entwickelt. Jacobsons Methode ist auch unter dem Begriff Tiefenmuskelentspannung (TME) bekannt. PMR ist neben Hypnose, Autogenem Training und Biofeedback ein anerkanntes Entspannungsverfahren. Mit zunehmender Übung – auch Zuhause – erreichen Sie immer tiefer gehende Entspannung.

Dieser Kurs umfasst 12 Einheiten und wurde durch die *Zentrale Prüfstelle Prävention* zertifiziert.

Herz-Kreislauf-Training

Bewegungsmangel ist der Grund für zahlreiche Gesundheitsbeschwerden, für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Erkrankungen des Muskel-Skelett-System. Mit unserem Präventionskurs «Herz-Kreislauf-Training für Erwachsene» werden Einsteiger und Wiedereinsteiger, Männer und Frauen, mit einem schonenden Aufbauprogramm auf regelmäßiges gesundheitsorientiertes Ausdauertraining vorbereitet. Das Training findet bei Wind und Wetter im Stadtpark Neuruppin statt. Die Laufstrecke liegt direkt am Ruppiner See. Die wunderschöne Umgebung hilft dabei, den Kopf frei zu bekommen.

Dieser Kurs umfasst 12 Einheiten und wurde mit dem *Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT* ausgezeichnet.