Rückentraining

Ganzheitliches Training
im Fitnessstudio des PSV Wengerohr

„Eine Kooperation der Heimat Krankenkasse mit dem PSV Wengerohr“

Ziele des Angebots

- **Kräftigung der Haltemuskulatur**
- **Prävention von Rückenschmerzen**
- **Verbesserung der Beweglichkeit, Körperwahrnehmung und Koordinationsfähigkeit**
- **Motivation zum rückenfreundlichen Bewegungsverhalten im Alltag**
- **Steigerung der Selbstmotivation**

HEIMAT
KRANKENKASSE

Für Versicherte der Heimat Krankenkasse

Komplette Kostenübernahme! (150,00 €) Keine Gebühr für die Teilnehmer!

Wer kann teilnehmen und was muss beachtet werden?

1. Berechtigt zur Teilnahme sind **alle Versicherten der Heimat Krankenkasse**. Zielgruppe sind Personen mit einer besonderen Belastung des Bewegungsapparates, einer schwach ausgeprägten Muskulatur und Haltungsfehlern.

2. Die Maßnahme hat eine **Dauer von drei Monaten** und wird zeitlich und inhaltlich mit jedem Teilnehmer abgestimmt und durchgeführt.

3. In der dreimonatigen Kurszeit müssen **mindestens 22 Termine absolviert** werden, um vom durchführenden Fitnessstudio die Bestätigung „regelmäßig teilgenommen“ zu erhalten.
Die Teilnehmer vereinbaren die ersten fünf Einweisungstermine. Alle Folgetermine finden nach Absprache mit der Studioleitung (Claudia Pütz) statt

4. Die Gebühr beträgt 150,00 € und ist vor Beginn zu entrichten (Anmeldung bitte schriftlich mit Angabe der Bankverbindung einreichen, da die Gebühr per Bankeinzug eingezogen wird). Im Rahmen der Leistungen zur Gesundheitsförderung erstattet, bzw. bezuschusst die Heimat Krankenkasse die Kursgebühr des Versicherten nach Vorlage der Teilnahmebestätigung. Die Höhe der Erstattung bzw. des Zuschusses richtet sich nach der, zu Beginn der jeweiligen Maßnahme, gültigen Satzungsregelung der Heimat Krankenkasse zur Primärprävention (mit Stand 03/2022 wird die Kursgebühr in voller Höhe von der Heimat Krankenkasse erstattet).

5. Am ersten und letzten Trainingstag wird jeweils ein ausführlicher Gesundheitscheck durchgeführt, bei dem verschiedene trainingsrelevante Parameter wie z.B. die Muskelkraft, der Körperfettanteil, die Muskelmasse oder die Körperflüssigkeit gemessen werden.

6. Auf Grundlage des ersten Gesundheitschecks wird ein individueller Trainingsplan erstellt (Berücksichtigung der Arbeitsplatzbedingungen, der erhobenen Befunde sowie der persönlichen Trainingsziele). Außerdem erfolgt eine ausführliche Einweisung in die Geräte.

7. Das Angebot beinhaltet Übungen zur Verbesserung der Haltung, der Kraft, der Dehn- und Koordinationsfähigkeit sowie eine bedarfsgerechte und rückenfreundliche Schulung des Bewegungsverhaltens.

Das Training findet in Form von Kräftigungstraining an Fitnessgeräten und anderen gesundheitsfördernden Trainingsformen nach Wunsch und Absprache mit dem PSV Studio statt.

Ihre Ansprechpartnerin

Claudia Pütz, Studioleitung und Reha-Fachübungsleiterin für Orthopädie und Innere Medizin, Yogalehrerin,

claudia.puetz@polizeisportverein.de

Telefonisch: 06571-260500

Gerne vereinbaren wir mit Ihnen einen persönlichen Beratungstermin. Fachlich geleitet wird das Angebot von hauptamtlichen Mitarbeitern, Sportwissenschaftler, Studiofachtrainern sowie Physiotherapeuten.

Wir freuen uns auf Sie!

Das PSV Studio-Team

Geschäftsstelle Polizei-Sportverein Wengerohr e.V.

Zur Polizeischule 1
54516 Wittlich
Tel.: 06571/260500
Fax.: 06571/260501
E-Mail: psv.wengerohr@t-online.de
Internet: www.polizeisportverein.de

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle

Montag bis Donnerstag	10.00 - 12.00 Uhr
Dienstag und Donnerstag	17.00 - 19.00 Uhr

Besucht uns auch auf Facebook und Instagram unter

www.facebook.com/PSVWengerohr

www.instagram.com/psv_wengerohr

Ihr wollt keine Neuigkeiten mehr verpassen?

Alle Infos über das aktuelle Vereinsgeschehen gibt es im monatlichen **PSV Newsletter**!
Die Anmeldung hierzu kann über unsere Homepage unter www.polizeisportverein.de vorgenommen werden.