

# Anmeldung, Infos und Durchführung der Kurse bei



*Deluxe*  
The Personal Training Company

## Anmerkung/Bedingung:

Zahlung der Kursgebühr bei Anmeldung oder per Einzug.

Der Versicherte geht zunächst zu 100 % in Vorkasse und erhält nach erfolgreichem Abschluss der Maßnahme (Teilnahme von mind. 80 %) eine Bestätigung zur Vorlage bei den Krankenkassen. Die Bezuschussung erfolgt nach Abschluss des Kurses mit ca. 80-100 % (je nach Kasse unterschiedlich)

Die Teilnehmerzahl ist befristet. Die einzelnen Starttermine finden Sie in der beigefügten Anmeldung.

Jeder gesunde Teilnehmer kann an diesen Kursen ohne Überweisung/Rezept teilnehmen. Im Zweifel fragen Sie Ihren Arzt oder rufen uns an.

**Florian: 0162.9426605** oder **Sebastian: 0173.2418448**

<http://www.deluxe-aachen.de>  
[kontakt@deluxe-aachen.de](mailto:kontakt@deluxe-aachen.de)

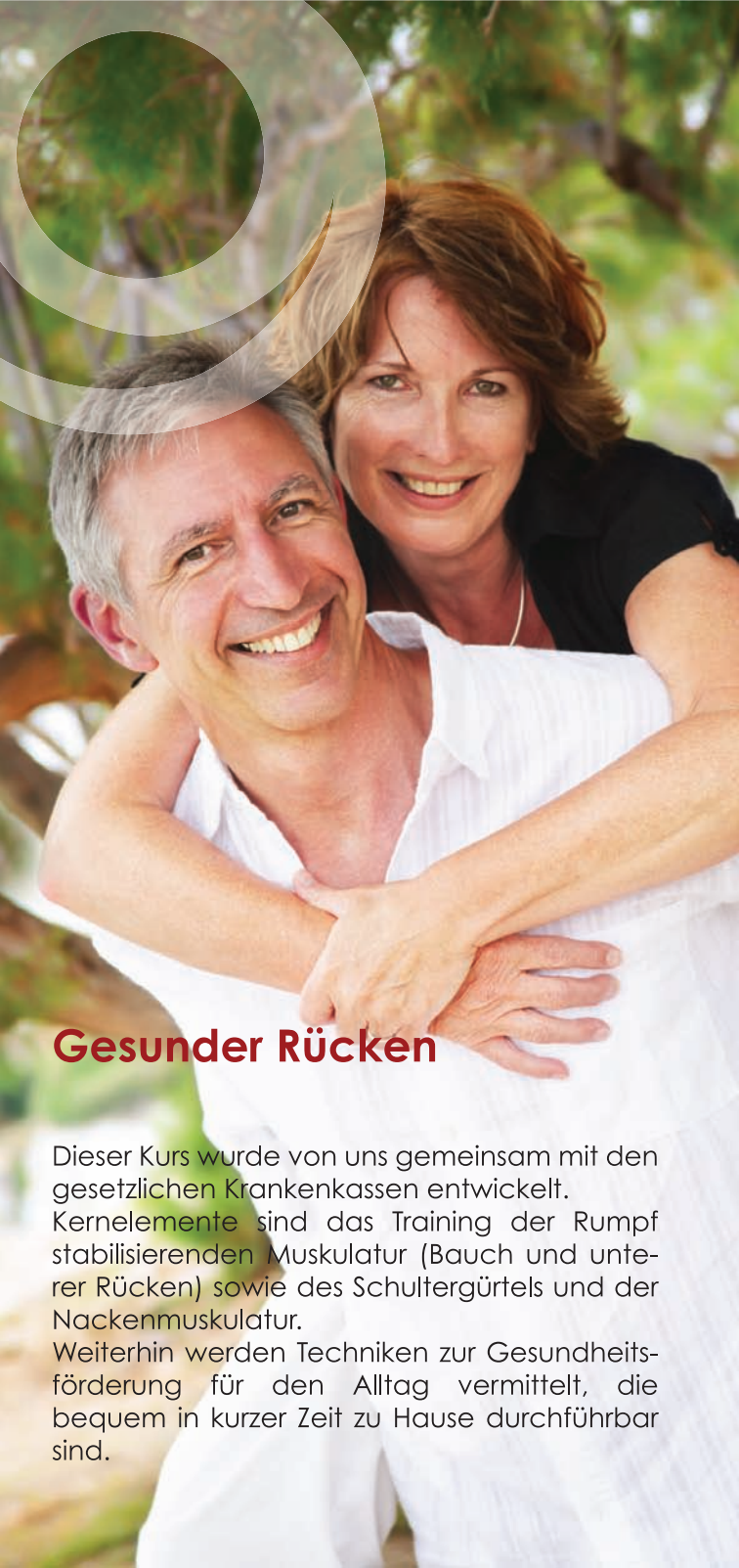
# Präventionskurse

Bezuschussung  
der Krankenkassen  
**zu 80-100 %**



*Deluxe*  
The Personal Training Company

Einzigartigkeit verpflichtet



## (Muskel-)Entspannung nach Jacobson

Bei dieser Methodik wird durch die willentliche und bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht.

Ziel des Verfahrens ist eine Senkung der Muskelspannung unter das normale Niveau aufgrund einer verbesserten Körperwahrnehmung. Mit der Zeit lernt man, muskuläre Entspannung herbeizuführen, wann immer man dies möchte. Zudem können durch die Entspannung der Muskulatur auch andere Zeichen körperlicher Unruhe oder Erregung reduziert werden, wie beispielsweise Herzklopfen, Schwitzen oder Zittern. Darüber hinaus werden Muskelverspannungen aufgespürt und gelockert und damit Schmerzzustände verringert.

### Gesunder Rücken

Dieser Kurs wurde von uns gemeinsam mit den gesetzlichen Krankenkassen entwickelt.

Kernelemente sind das Training der Rumpfstabilisierenden Muskulatur (Bauch und unterer Rücken) sowie des Schultergürtels und der Nackenmuskulatur.

Weiterhin werden Techniken zur Gesundheitsförderung für den Alltag vermittelt, die bequem in kurzer Zeit zu Hause durchführbar sind.

