

Gesundheitskurse zur Entspannung und Stressbewältigung

Zertifizierte Gesundheitskurse *mit Zuschuss durch die gesetzlichen Krankenkassen mind. 75,- € bis zur vollen Kursgebühr*

Präventionskurs „Gelassen und sicher im Stress“ - Wochen- und Kompaktkurse -			
Wunstorf	Wunstorf	Hannover	Hildesheim
12-Wochen-Programm Di 18.00 - 19.30 Uhr (12x) Dauer: 28.1.-21.4.2020 Ort: 31515 Wunstorf, Lise-Meitner-Str. 10	Kompaktkurs an 2 Tagen 1. <u>Sa/So</u> , je 9.30 bis 17.00 Uhr Dauer: 22. und 23.2.2020 Ort: 31515 Wunstorf, Lise-Meitner-Str. 10	Kompaktkurs an 2 Tagen Mo, je 9.30 bis 17.00 Uhr Dauer: 10. und 17.2.2020 Ort: 30449 Hannover-Linden, Hohe Str. 11, Untern.-zentrum, Konferenzraum	Kompaktkurs an 2 Tagen Sa/So je 9.30 bis 17.00 Uhr Dauer: 28. und 29.3.2020 Ort: 31134 Hildesheim, Hückeldahl 10, Raum E1
12-Wochen-Programm Di 19.00 - 20.30 Uhr (12x) Ort: 31515 Wunstorf, Lise-Meitner-Str. 10 Dauer: 28.4.-21.7.2020	Kompaktkurs an 2 Tagen 2. <u>Sa/So</u> , je 9.30 bis 17.00 Uhr Dauer: 16.5. und 17.5.2020 Ort: 31515 Wunstorf, Lise-Meitner-Str. 10	Kompaktkurs an 2 Tagen Mo, je 9.30 bis 17.00 Uhr Dauer: 24.8. und 7.9.2020 Ort: 30449 Hannover-Linden, Hohe Str. 11, Untern.-zentrum, Konferenzraum	Kompaktkurs an 2 Tagen Sa/So je 9.30 bis 17.00 Uhr Dauer: 12. und 13.12.2020 Ort: 31134 Hildesheim, Hückeldahl 10, Raum E1
	Kompaktkurs wie oben: 3. <u>Sa/So</u> , 3.,4.10.2020		
12-Wochen-Programm Di 18.00 - 19.30 Uhr (12x) Ort: 31515 Wunstorf, Lise-Meitner-Str. 10 Dauer: 15.9.-15.12.2020	Kompaktkurs an 2 Tagen 4. <u>je Sa</u> , 9.30 bis 17.00 Uhr Dauer: 27.6. und 11.7.2020 Ort: 31515 Wunstorf, Lise-Meitner-Str. 10		
	Kompaktkurs an 2 Tagen 5. <u>je Sa</u> , 9.30 bis 17.00 Uhr Dauer: 7.11. & 21.11.2020 Ort: 31515 Wunstorf, Lise-Meitner-Str. 10		

Gesundheitskurse zur Entspannung und Stressbewältigung

Zertifizierte Gesundheitskurse *mit Zuschuss durch die gesetzlichen Krankenkassen mind. 75,- € bis zur vollen Kursgebühr*

Präventionskurs „Progressive Muskelentspannung - einfach entspannt“ nach AOK Konzept, offen für Mitglieder aller Krankenkassen		
Wunstorf	Hannover	Hildesheim
8-Wochen-Kurs Do 20.00 - 21.30 Uhr (8x) Ort: 31515 Wunstorf, Sophienstr. 14 Dauer: 30.1. - 26.3.2020	<i>leider nicht in Hannover!</i>	8-Wochen-Kurs Mo 18.30 - 20.00 Uhr (8x) Ort: 31134 Hildesheim, Hückeldahl 10, Raum E1 Dauer: 24.2. - 20.4.2020
8-Wochen-Kurs Do 20.00 - 21.30 Uhr (8x) Ort: 31515 Wunstorf, Sophienstr. 14 Dauer: 11.6. - 6.8.2020 (3 Termine in den So-Ferien)		auf Anfrage ggf. weitere
8-Wochen-Kurs Do 20.00 - 21.30 Uhr (8x) Ort: 31515 Wunstorf, Sophienstr. 14 Dauer: 10.9. - 5.11.2020 (1 Termin in den H-Ferien)		

Alle Kurse können auch in Unternehmen durchgeführt werden, sowohl als Maßnahme der Betrieblichen Gesundheitsförderung wie der Individualprävention.

Weitere Termine an Wochentagen für Gruppen/Teams von mind. 8 Personen sind auf Anfrage möglich.