



GESUNDHEITSPRÄVENTION AM NIEDERRHEIN

- Präventionskurse* für alle Altersgruppen in Goch, Geldern und Kevealer
- Präventionskurse* für Unternehmen
- Personal Training - alleine oder in der Gruppe
- Ernährungsberatung



GESUNDHEITS
RADIUS

...aus Liebe zum Leben

WARUM PRÄVENTION FÜR IHRE GESUNDHEIT SO WICHTIG IST

Wir leben in einer Gesellschaft, in der die Leute immer älter werden, da der demographische Wandel zunimmt. Das Gesundheitsbewusstsein wird immer weiter verstärkt, aufgrund gesundheitlicher Aufklärung.

Das Thema Prävention (Vorbeugung in Bezug auf Krankheiten) ist eines der wichtigsten

Themen, um überhaupt gewisse Krankheitsbilder gar nicht erst entstehen zu lassen.

Mit dem Gesundheitsradius erfahren Sie, wie Sie frühzeitig Krankheiten vorbeugen und langfristige Gesunderhaltung genießen.

IHRE VORTEILE AUF EINEN BLICK



Alle Präventionskurse sind nach § 20 SGB V zertifiziert.



Bachelor im Gesundheitsmanagement mit über 12 Jahren Erfahrung.



Passende Präventionskurse für alle Altersgruppen.



Einfache Übungen und leicht in Alltag integrierbar.

ALLE PRÄVENTIONSKURSE

01

RÜCKENFIT

Beugen Sie Haltungsdefiziten und Rückenschmerzen wirksam vor.

03

CARDIO FITNESS

Ausdauer-Training zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

02

PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

Entspannung & Entschleunigung vom Alltag – PMR nach Edmund Jacobson.

04

GERÄTEGESTÜTZTES KRAFTTRAINING

Stärken Sie Ihre Muskulatur gezielt und ohne Risiko am Gerät.



PRÄVENTIONSKURSE FÜR UNTERNEHMEN

BIS ZU BIS ZU 600 € IM JAHR
PRO MITARBEITER

Mit betrieblicher Gesundheitsförderung können Sie als Unternehmen dazu beitragen, dass Ihre Mitarbeiter leistungsfähig und gesund bleiben.

Daher bieten Krankenkassen Betrieben Unterstützung bei der Planung und Umsetzung betrieblicher Gesundheitsförderung (BGF) an.

Entdecken Sie online die Vorteile für Ihr Unternehmen und Ihre Mitarbeiter.



ALLE ANGEBOTENEN
PRÄVENTIONSKURSE
MIT BIS ZU 100%
FÖRDERUNG DURCH
GES. KRANKENKASSEN,
OHNE REZEPT!

RSE AUF EINEN BLICK

05

STRESSMANAGEMENT

Aktiv gegen mögliche Folgeerkrankungen von Stress vorbeugen.

07

SENIORENFITNESS

Fit bis ins hohe Alter – mit einem speziellen Bewegungsprogramm für Senioren.

06

AKTIV GEGEN OSTEOPOROSE

Mit Sturzprävention und gezieltem Muskelaufbau zur Verbesserung der Knochendichte.

08

FIT FOR KIDS

Bewegungsprogramm mit dem Motto „Weg von der Konsole – Spaß an Bewegung“.

ZERTIFIZIERUNG § 20 SGB V

KURZ ERKLÄRT

Die Zertifizierung nach § 20 SGBV bedeutet, dass sowohl **Betriebe als auch Privatpersonen, die gesetzlich krankenversichert sind**, die Kosten für Präventionskurse bis zu 100% erstattet bekommen können.

Alle Präventionskurse im Angebot vom Gesundheitsradius sind nach § 20 SGB V zertifiziert und können so bis zu 100% von den gesetzlichen Krankenkassen erstattet werden.

Erfahren Sie online alles über die Präventionskurse und Voraussetzungen der Teilnahme.



**Kontaktieren Sie mich für Ihren Präventionskurs.
Ihre individuelle oder gruppengeführte Begleitung
zu mehr Wohlbefinden.**

LUKAS KLASHINRICHS

Bachelor im Gesundheitsmanagement

IHR ANSPRECHPARTNER & TRAINER



0176 64847304

Telefon 02835 7890723

E-Mail lukas@gesundheitsradius.de



„Meine Vision ist es, Menschen aufzuklären, Selbstverantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen und so früh wie möglich damit zu beginnen. Präventionsarbeit ist eine langwierige Aufgabe der ich mich aus Überzeugung und mit voller Motivation stelle.“

Alles rund um Ihre Prävention unter: www.gesundheitsradius.de