



ZERTIFIZIERTE PRÄVENTIONSKURSE mit Andreas Kirmaier – Praxis Xund

Vital und gesund durch Faszientraining (Beweglichkeit)

Kursnummer: KU-BE-KZPVLB

Der Kurs soll gesundheitsbewussten Menschen aufzeigen, wie wichtig es ist, auf seinen Körper zu achten und darüber hinaus frühzeitig aktive Prävention zu betreiben. Durch körperliche Aktivität kann jeder etwas für sein allgemeines Wohlbefinden unternehmen und Vorsorge gegen Krankheiten betreiben. Mit gesundheitsbewusstem Beweglichkeitstraining können Zivilisationskrankheiten, wie zum Beispiel Rückenschmerzen in den Griff bekommen werden und ein Muskelschwund minimiert werden.

Termine

8 Einheiten à 60 Minuten von 16:45 Uhr bis 17:45 Uhr

jeweils am Mittwoch: 21.10., 28.10., 04.11., 11.11., 18.11., 25.11., 02.12., 09.12.2026

Ort

in der Sporthalle des SV Eggenthal

Details

Zielgruppe: Nicht geschlechtsspezifisch, Erwachsene

Die Anzahl der Teilnehmenden ist begrenzt auf 6 bis max. 15 Personen

Kursgebühr

100 Euro für SV Eggenthal – Mitglieder

120 Euro für Nichtmitglieder

Sie erhalten nach erfolgter schriftlicher Anmeldung eine Rechnung über die entsprechende Kursgebühr und nach Kursende die Teilnahmebescheinigung zur Vorlage bei der Krankenkasse für die Kostenerstattung.

Erstattung durch die gesetzlichen Krankenkassen (auch Ersatzkassen, Betriebskrankenkassen, Bundesknappschaft etc.). Privat- und Beihilfeversicherte sollten sich bei ihrer Kasse über die Erstattungsmöglichkeit vorab informieren.

Satzungsregelungen der AOK Bayern

Die AOK Bayern bezuschusst Ihre Kurse mit 100 %, bis zu einem Höchstbetrag von 150,00€.

Pro Jahr werden maximal 2 Kurse für einen Versicherten bezuschusst.

Voraussetzung für eine Kurskostenerstattung ist eine vom Kursanbieter bestätigte Teilnahme an mindestens 80% der Termine.

Kleidung und sonstiges

Bitte funktionelle Sportkleidung, nicht abfärbende Hallenschuhe (nonmarking Sohlen), Getränke und eine Matte sowie ein Handtuch mitbringen.

Verbindliche Anmeldung ab sofort möglich.

Für Rückfragen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.

Bleiben Sie Xund!

Andreas Kirmaier
Praxis XUND
Kronengässchen 4
87653 Eggenthal

Telefon: 08347/981279
E-Mail: info@xundkir.de



Anmeldeformular

Hiermit melde ich mich verbindlich zum zertifizierten Präventionskurs „Vital und gesund durch Faszientraining (Beweglichkeit), Kurs-Nr.: KU-BE-KZPVLB mit Andreas Kirmaier vom 21.10.2026 – 09.12.2026 an.

Name, Vorname: _____

Adresse, Wohnort: _____

Geburtsdatum: _____

Telefon: _____ email: _____

Bitte ankreuzen:

SV Eggenthal- Mitgliedschaft: ja ☐ nein ☐

Selbstverständlich werden die Daten gemäß der EU-Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) behandelt.

Ort, Datum

Unterschrift