

## GENIUS®-Stoffwechseltraining Gerätegestütztes Ganzkörperkräftigungstraining

Das „Präventive GENIUS®-Stoffwechseltraining – gerätegestütztes Ganzkörperkräftigungstraining“ ist ein ganzheitliches Training, bestehend aus verschiedenen Übungen auf der Matte sowie Krafttraining an Geräten (max. 30 % des gesamten Kursumfangs) mit der Vermittlung von Handlungs- und Effektwissen zur Verhaltens- und Verhältnisprävention mit dem übergeordneten Ziel des Ganzkörpertrainings sowie Aktivierung des Stoffwechsels. Um die Nachhaltigkeit der präventiven Maßnahme zu sichern, steht das Erlernen von nicht gerätespezifischen Übungen, welche die Teilnehmenden im Anschluss an den Kurs zu Hause selbstständig durchführen können, im Mittelpunkt.

**Zielgruppe** Der Kurs wendet sich an alle Beschäftigten der UME sowie an externe Interessenten ohne behandlungsbedürftige Erkrankung des Muskel-Skelettsystems, im Bereich des Herz-Kreislauf-Systems und des metabolischen Bereichs, im psychosomatischen Bereich und im Bereich der motorischen Kontrolle.

**Teilnehmerzahl** Teilnehmen können bis zu 10 Personen.  
Der Kurs wird ab 6 Anmeldungen eingerichtet.

**Termin** auf Anfrage: (0201) 723-3201 (Empfang der Physiotherapie)  
Kurszeiten: dienstags von 17:00 - 18:00 Uhr oder  
donnerstags von 16:30 - 17:30 Uhr

**Dauer** 10 x 60 Minuten

**Referent/in** Physiotherapeuten

**Besondere Hinweise** Das Seminar kann von Beschäftigten der UME ausschließlich in der Freizeit besucht werden.

Informationen zu den Terminen und der Anmeldung erhalten Sie unter (0201) 723-3201 (Empfang der Physiotherapie)

**Ort** Operatives Zentrum 1, Erdgeschoss, Physiotherapie Ambulanz

**Kosten** Für Beschäftigte der UME beträgt die Teilnahmegebühr 110,00 €. Für externe Teilnehmende wird eine Gebühr von 129,00 € erhoben. Bei diesem Kurs handelt es sich um einen durch die „Zentrale Prüfstelle Prävention“ zertifizierten Kurs nach § 20 Abs. 1 SGB V. Bei regelmäßiger Teilnahme wird von vielen Krankenkassen ein Teil der Kursgebühr erstattet.