



Qi-Gong-Kurs

für Kinder/Jugendliche

Im Rahmen eines ganzheitlichen Ansatzes führt Qi-Gong, das auf einem harmonischen Zusammenspiel von Körperhaltung,- bewegung, Atmung und Vorstellungskraft beruht, auch bei übergewichtigen Kindern/Jugendlichen zu einer Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Sowohl stille als auch bewegte Übungen können eingesetzt und dauerhaft in Eigenregie durchgeführt werden.

10 Workshops, 1x/Woche, Aufteilung nach Alter, je 60 Min.

Qi-Gong-Kurs

für Erwachsene

Aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ist jede Störung der Gesundheit Ausdruck eines inneren Ungleichgewichts. Qi-Gong-Übungen führen im Idealfall zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Auch bei Übergewicht und Adipositas können Qi-Gong-Übungen begleitend praktiziert werden. Durch bestimmte Haltungen/Bewegungen wird eine Regulierung des Körpers und der Atmung erreicht. Es entsteht so ein beruhigender, ausgleichender Einfluss auf das vegetative Nervensystem, mehr Gelassenheit und innere Ruhe.

10 Workshops, 1x/Woche, je 60 Min.

“Aktiv im Alltag“

Rückenschule für Kinder /Jugendliche

Durch die Bevorzugung bewegungsarmer Tätigkeiten (Fernsehen, Computer, Gameboys...), die sich heute bei vielen Kindern/Jugendlichen belegen lässt, werden die Knochenfestigkeit als auch die Muskulatur in ihrer Entwicklung beeinträchtigt. Gleichzeitig wird der ganze Haltungs- und Bewegungsapparat durch sitzende Tätigkeiten zusätzlich ungünstig beeinflusst. Anliegen dieses Kurses ist daher das Erlernen körpergerechter Haltungs- und Bewegungsformen sowie Motivation zu langfristig wirksamen Alltagsstrategien. Über eine Förderung der Körperwahrnehmung wird ein funktionelles Verständnis über Grundlagen der Haltung

und Haltungsveränderungen erlangt, Vermittlung von Kompetenz zur selbstständigen Durchführung von funktioneller Gymnastik u. Entspannungsverfahren.

12 Workshops, 1x/Woche, Aufteilung nach Alter, je 60 Min.

“ Bewegung als Genuss“

Rückenschule für Erwachsene

Inhalte dieses Kurses sind die Vermittlung von Hintergrundwissen zu Aufbau und Funktion der Wirbelsäule/Rückenmuskulatur/Bandscheibenfunktion und Ursachen von Rückenschmerzen. Aufbau von Bewegungskompetenz mit Hinführung zu mehr eigenständiger Aktivität mit Verbesserung der gesundheitlichen Fitness, Bewegung als Genuss durch erlebnis- und freudbetonte Spiel- und Übungsformen. Erlernen von Muskelaktivitätsstrategien zur aktiven Stabilisation der Wirbelsäule. Steigerung des Wohlbefindens durch Entspannungsübungen.

12 Workshops, 1x/Woche, je 60 Min.

“Runter vom Sofa“

Bewegungskurs für Kinder und Jugendliche/Erwachsene:

Motorische Angebote und Ideen zur Steigerung der Alltagsaktivität. Ein inaktiver Lebensstil ist eine wichtige Ursache für die Manifestation von Übergewicht und Adipositas. Die Steigerung der Alltags- und Freizeitaktivitäten hat daher eine bedeutsame Rolle in der Prävention und Behandlung des Übergewichts. Ziel ist es, Spaß und Freude an einem aktiven Lebensstil und eine dauerhafte Motivation und Bindung an körperliche Bewegung zu entwickeln. Es werden diverse Möglichkeiten vielfältiger körperlicher Aktivitäten aufgezeigt und einfache, spaßbetonte Bewegungsformen kennengelernt.

(z.B. 5- Min.- Fitness-Pausen, Stopp- den-Stress- Entspannungsangebote, Langeweile- Box, Bewegungsangebote zur Musik, Spiel- und Übungsformen zur Körperwahrnehmung, Selbstbeobachtungstagebuch und Bewegungsspiele.)

10 Workshops, 1x/Woche, Aufteilung nach Alter, je 60 Min.

Diese Kurse können in Absprache auch in Schulen durchgeführt werden.

Kontakt:

Hotline 0180 - 523 48 48

Kompetenzzentrum Adivital

Postfach 1336

46502 Xanten



Kontakt:
Hotlinie 0180 - 523 48 48
Kompetenzentrum Adivital
Postfach 1336
46502 Xanten

Treffpunkt Fitness XXL

für Kinder/Jugendliche

Offene Bewegungsgruppe für Übergewichtige sowie massiv Übergewichtige.

Ziel: Spaß am Sport und Freude an der Bewegung wecken.

regelmäßiges Angebot, 1x / Woche, je 60 Min.

Treffpunkt Fitness XXL

für Erwachsene

Langzeitbewegungsangebot für Patienten mit Übergewicht oder krankhaftem Übergewicht, um dauerhaft Zugang zu erhöhter körperlicher Aktivität zu vermitteln. Bewegliche Ideen zur Freizeitgestaltung. Ziel sind aktiverer Alltag und eine Verbesserung des Körpergefühls.

regelmäßiges Angebot, 1x / Woche, je 60 Min.

Treffpunkt: Qi -Gong

für Kinder/Jugendliche /Erwachsene

Regelmäßiges Gruppenangebot für Teilnehmer mit Vorerfahrungen.

regelmäßiges Angebot 1x /Woche, je 60 Min.

Walking-Kurs für Mollige:

für Erwachsene

Übergewicht und Adipositas führen oft zu Bewegungsunlust und Reduktion der körperlichen Leistungsfähigkeit.

Im Rahmen der Behandlung von Übergewicht ist die Anpassung der Lebensgewohnheiten zu einem aktiven Lebensstil mit mehr Bewegung im Alltag notwendig. Walking als gelenkschonendes Gehen mit geringer Belastung des Haltungs- und Bewegungssystems weist eine niedrige Einstiegshürde in eine höhere körperliche Aktivität auf.

Individuelles Vorgehen auch bei massiv Übergewichtigen.

10 Workshops, 1x / Woche, je 60 Min.

Nordic-Walking-Einführung

für Erwachsene

Dieses sanfte Fitness-Vergnügen ist besonders für Fitnessneulinge und Übergewichtige, aber auch für Senioren eine ideale Sportart. Als ganzheitliches Körpertraining wird der Bewegungsapparat durch den Einsatz spezieller Stöcke entlastet.

Die Teilnehmer werden in die richtige Technik eingeführt und können testen, ob Ihnen diese Bewegungsart Spaß macht.

Spezielle Nordicwalkingstöcke werden gestellt. Geeignete Sportschuhe und bequeme Sport-/Freizeitkleidung sind mitzubringen.

Weekend-Workshop (samstags) 4 Stunden

Inline-Skating -Einführung

für Kinder/Jugendliche/Erwachsene

Die amerikanische Trendsportart macht Spaß und ist für alle Altersstufen als Gesundheitsprävention, aber auch als Ausdauer- und Fitnessstraining geeignet. Mangelnde Fahrtechnik und fehlende Schutzausrüstung können jedoch auch zu Verletzungen führen.

Dieser Workshop hilft, durch die Einweisung in die richtige Fahrtechnik „safer“ zu fahren und Risiken zu mindern.

Als attraktive Fortbewegungsart ist Inline-Skating bei gemäßigter Fahrweise auf geeigneten Strecken auch für die Generation 50plus geeignet.

Inline-Skater und Schutzausrüstung bitte mitbringen.

**Aufteilung nach Alter
Weekend-Workshop(samstags) 2 Stunden**

Handeln gegen Adipositas



Adipositas (krankhaftes Übergewicht) ist eine chronische Krankheit mit hohem Risiko für eine Vielzahl von Begleit- und Folgeerkrankungen, die die Lebenserwartung verkürzen und die Lebensqualität einschränken können.

Der Entstehung von Übergewicht und Adipositas bei Kindern liegen genetische Einflüsse, veränderte Lebensbedingungen mit Zunahme des Fernseh- und Computerkonsums und ein ungünstiges Essverhalten zugrunde.

Um eine dauerhafte Gewichtsreduktion und -stabilisierung zu erreichen, sind langfristige Therapiemaßnahmen mit Verbesserung und dauerhafter Änderung des Ess- und Bewegungsverhaltens sowohl bei Erwachsenen als auch bei Kindern/Jugendlichen erforderlich.

Im Rahmen unserer Prävention gegen Übergewicht sehen wir uns auch als kompetenter Ansprechpartner für Schulen und Kindertagesstätten. Wir bieten auf Wunsch Fortbildungsveranstaltungen, Elternabende, Vorträge, Projektbegleitung an.

Die heutige bewegungsfeindliche Umwelt unterdrückt natürliche Bewegungen des Körpers. Mangelnde Bewegungs- und Spielbereiche sowie die Zunahme der Tätigkeiten vor Bildschirmen sowie Fernsehen führten in den letzten Jahren zu einem deutlichen Rückgang an körperlicher Aktivität. Wir versuchen daher, Ideen für eine bewegtere Freizeitgestaltung zu liefern. „Bewegung weckt auf: Körper, Geist und Emotion“.

Adipositas und Übergewicht führen zu Überlastung und Fehlbelastung des gesamten

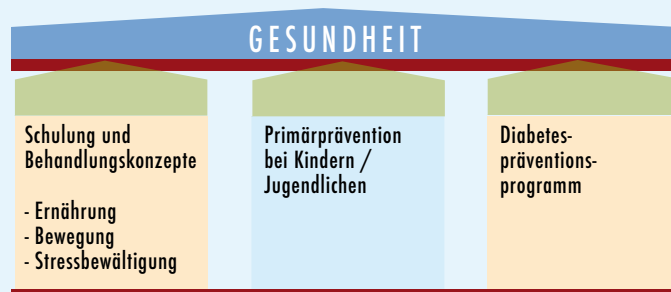
Haltungs- und Bewegungsapparates mit der Entwicklung von Arthrosen der Knie-, Hüft- und Fußgelenke. Unsere Rückenschulangebote haben daher das Ziel, körpergerechte Haltungs- und Bewegungsformen zu erlernen und dauerhaft zur Anwendung von Alltagsstrategien mit rückengerechten und wirbelsäulenschonenden Verhaltensweisen zu motivieren.

Überforderungs- und Stresssituationen im Alltag sind häufig und beeinflussen zusammen mit einem ungünstigen Ess- und Bewegungsverhalten das Körpergewicht. Im Rahmen diverser Kurse wird die Bedeutung des Stressmanagements erklärt. Es werden verschiedene Techniken rund um die Entspannung angeboten mit dem Ziel, die richtige Balance zu finden und Stressbewältigung aktiv steuern zu können.

Da Übergewicht und Adipositas wesentliche Risikofaktoren für die Entwicklung eines Typ 2 Diabetes mellitus sind, läßt die bedrohliche Zunahme der Adipositas in unserer Bevölkerung vermuten, dass auch die Anzahl der Diabetiker weiter steigen wird. Studien belegen, dass bei 60 % der Risikopatienten der Ausbruch des Diabetes durch Prävention erfolgreich verhindert bzw. hinausgezögert werden konnte.

Unser Diabetes- Präventionsprogramm besteht aus:

1. frühzeitiger Risikoerkennung
2. Intervention: Lebensstiländerung durch Bewegung/Ernährungsumstellung
3. kontinuierliche Weiterbetreuung zur Stabilisierung neuer Lebensgewohnheiten mit Qualitätskontrollen und regelmäßigem Monitoring der erreichten Zielparameter.



Säule I: Schulung und Behandlungskonzepte für übergewichtige Kinder und Erwachsene. Dafür stehen diverse Arbeitskreise zur Verfügung.

Säule II: Primärprävention, Workshops, Fortbildungen und Projektbegleitung für Schulen und Kindergärten sowie andere öffentliche Einrichtungen

Säule III: Diabetespräventionsprogramm bestehend aus Lebensstiländerung durch Schulungsprogramm mit anschließender Langzeitbetreuung.

Kontakt:
Hotlinie 0180 - 523 48 48
Kompetenzzentrum Adivital
Postfach 1336
46502 Xanten

Übersicht: Kurse u. Workshops

FORTBILDUNGSKURSE:

- A01: Aktiver Schulhof
- A02: Bewegtes Lernen
- A03: Bewegtes Klassenzimmer
- A04: Bewegungs- Check up`s
- A05: Bewegungsspiele für Kinder
- A06: „New games“ für Schulen
- A07: 5- Minuten- Fitness- Pausen
- A08: Rückengesundheit- Einführung
- A09: Ideen zur bewegten Freizeitgestaltung von Kindern
- A10: Bewegter Gruppenraum für Kitas/Kindergärten
- A11: Phantasie- und Traumreisen für Kinder
- A12: Stopp den Stress- Entspannung macht cool
- A13: Autogenes Training
- A14: Qi- Gong
- A15: Marma- Yoga
- A16: Stressbewältigung
- A17: Progressive Muskelrelaxation
- A18: Grundlagen der Ernährung
- A19: Gesunde Kinderernährung
- A20: Gesunde Mittagsverpflegung
- A21: Essen im Schulalltag
- A22: Adipositas- krankhaftes Übergewicht: Prävention und Folgeerkrankungen
- A23: Sinnesschulung und Genusstraining
- A24: Prakt. Umsetzung sinnes- und erlebnisorientierter Ernährungs- und Bewegungserziehung
- A25: Ausbildung zum Foodscout für Sek.1
- A26: Elternabend
- A27: Vortrag Ernährung bei Milchzuckerunverträglichkeit
- A28: Vortrag Ernährung bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen
- A29: Vortrag Ernährung bei Nierensteinen
- A30: Vortrag Ernährung bei Gicht
- A31: Vortrag Ernährung bei Nieren-erkrankungen
- A32: Vortrag Ernährung bei Leber-erkrankungen
- A33: Vortrag Ernährung bei Osteoporose
- A34: Vortrag Ernährung bei Bluthochdruck
- A35: Vortrag Gesunde Ernährung für Sportler
- A36: Vortrag Gesunde Ernährung für Schwangere
- A37: Vortrag Gesunde Ernährung für Kinder
- A38: Vortrag Gesunde Ernährung für Senioren
- A39: Vortrag Grundlagen der chinesischen Ernährungslehre

ALLGEMEINE KURSE:

Bewegungskurse

- B01: Qi- Gong- Kurs für Kinder
- B02: Qi- Gong- Kurs für Jugendliche
- B03: Qi- Gong- Kurs für Erwachsene
- B04: Rückenschule für Kinder
- B05: Rückenschule für Jugendliche
- B06: Rückenschule für Erwachsene
- B07: Bewegungskurs „Runter vom Sofa“ für Kinder

- B08: Bewegungskurs „Runter vom Sofa“ für Jugendliche
- B09: Bewegungskurs „Runter vom Sofa“ für Erwachsene
- B10: Treffpunkt Fitness XXL Kinder
- B11: Treffpunkt Fitness XXL Jugendliche
- B12: Treffpunkt Fitness XXL Erwachsene
- B13: Treffpunkt Qi- Gong Kinder
- B14: Treffpunkt Qi- Gong Jugendliche
- B15: Treffpunkt Qi- Gong Erwachsene
- B16: Walking- Kurs für Mollige
- B17: Nordic- Walking- Einführung
- B18: Inline- Skating- Einführung

Ernährungskurse

- E01: Schulung „Ich nehme ab“
- E02: Adivital Kurzprogramm: Formuladiät
- E03: Schulung: Fettstoffwechselstörung
- E04: Schulung: Gesund essen mit Genuss
- E05: Heilfastenkur
- E06: Ernährungskurs für Ex-Raucher
- E07: Gesund essen im Alltagsstress

Kochkurse

- K01: Kochkurs „Schlemmen erwünscht“ (4x3 Stunden)
- K02: Kochworkshop „Schlemmen erwünscht“ (1x3 Stunden)
- K03: Kochkurs „Ernährung nach den 5 Elementen“ (4x3 Stunden)
- K04: Kochworkshop „Ernährung nach den 5 Elementen“ (1x3 Stunden)
- K05: Kochkurs „Basic cooking f. Kids“ (4x3 Stunden)
- K06: Kochworkshop „Basic cooking f. Kids“ (1x3 Stunden)
- K07: Kochkurs „Basic cooking f. Jugendl.“ (4x3 Stunden)
- K08: Workshop „Basic cooking f. Jugendl.“ (1x3 Stunden)

Combinationen

- C01: Schulung: Obeldicks
- C02: Schulung: Obeldicks light
- C03: Elterngesprächskreis (alle 2 Monate)
- C04: M.O.B.I.L.I.S. (Anmeldung erfolgt über Mobilis- Zentrale Freiburg, Hotline: 0761/50 39 10)
- C05: Schulung: Adivital- fit, food and fun
- C06: Weekend-Workshop: Adivital-fit, food and fun
- C07: Treffpunkt XXL, 1x / Monat

Individuelle Angebote

- I 01: Individuelle Ernährungsberatung 15 Minuten
- I 02: Individuelle Ernährungsberatung 30 Minuten
- I 03: Individuelle Ernährungsberatung 45 Minuten
- I 04: Individuelle Ernährungsberatung 60 Minuten
- I 05: Ernährungsmedizinische, ärztliche Beratung 10 Minuten
- I 06: Ernährungsmedizinische, ärztliche Beratung, 20 Minuten
- I 07: Ernährungsmedizinische, ärztliche Beratung, 30 Minuten
- I 08: Ernährungsmedizinische, ärztliche Beratung, 60 Minuten

- I 09: Ärztliche Eingangsuntersuchung
- I 10: Messung Körperzusammensetzung (Futrex)
- I 11: E-mail-coaching 1x/Woche
- I 12: E-mail-coaching 2x/Monat
- I 13: Personal-Coaching (Food-, Bewegungs-, Antistress-Coaching)
- I 14: Ernährungsberatung nach TCM (Trad. chin. Medizin)

Antistresskurse

- S01: Progressive Muskelrelaxation für Kinder
- S02: Progressive Muskelrelaxation für Jugendliche
- S03: Progressive Muskelrelaxation für Erwachsene
- S04: Autogenes Training für Kinder
- S05: Autogenes Training für Jugendliche
- S06: Autogenes Training für Erwachsene
- S07: Marma- Yoga
- S08: Stressbewältigung
- S09: Mentaltraining: Einführung in die mentale Akupressur (4x1 Stunde)
- S10: Mentaltraining: Einführung in die mentale Akupressur (individuell, 1 Stunde)
- S11: Traumreisen für Kinder (4x1 Stunde)
- S12: Traumreisen für Kinder (1x1 Stunde)
- S13: Phantasiereisen für Jugendliche (4x1 Stunde)
- S14: Phantasiereisen für Jugendliche (1x1 Stunde)
- S15: Treffpunkt Entspannung

Workshops

- W01: Kaufhaustraining
- W02: Supermarktrallye
- W03: Fastfood- Training
- W04: Detektivseminar für Obst- und Gemüseuffel
- W05: Sinnes- und Geschmacksschulung für Kinder (1x2 Std.)
- W06: Sinnes- und Geschmacksschulung für Jugendliche (1x2 Std.)
- W07: Sinnes- und Geschmacksschulung für Erwachsene (1x2 Std.)
- W08: Genusstraining (Workshop) für Kinder (1x1 Std.)
- W09: Genusstraining (Workshop) für Jugendliche (1x1Std.)
- W10: Genusstraining (Workshop) für Erwachsene (1x1 Std.)
- W11: Genusstraining- Kurs für Erwachsene (6x1 Std.)
- W12: Genusstraining individuell 60 Minuten
- W13: Los geht`s....eine Waldrallye
- W14: Wie fit ist unsere Familie?
- W15: Ferienangebote
- W16: Gesundes Trinken mit Wasser
- W17: Oskar in Schlaraffen
- W18: Trinken mit Spaß-Kräuter-/Früchteteewerkstatt

Übersicht: Workshops u. Preise

Workshop (Fortsetzung)

- W19: Allerlei Kerniges
„10 Mäuschen entdecken....“
W20: Milch, der, „ kühle, „ Pausensnack
W21: Bunt ist gesund
W22: Was ist ein 5- Sterne- Frühstück ?
W23: Aid-Ernährungsführerschein
(6x90 Minuten)
W24: Eat-for-life-Workshops für Sek.1
(Ausbildung Foodscout,
8x120 Minuten)

Projekttag

- W25: Projekttag: Einführung ins
Sinnesland für Kinder
W26: Projekttag: Einführung ins
Sinnesland, für Jugendliche
W27: Projekttag: Einführung ins
Sinnesland, für Erwachsene
W28: Projekttag: Mach mit- bleib fit
für Kinder
W29: Projekttag: Mach mit- bleib fit
für Jugendliche
W30: Projekttag: Mach mit- bleib fit
für Erwachsene
W31: Projekttag:
Mit gesunder Ernährung
aktiv älter werden

Bei verschiedenen Kursen ist eine individuelle Kursdauer möglich, bitte tragen Sie Ihren gewünschten Zeitraum in das Anmeldeformular ein. Danke.

Allgemeine Hinweise:

Bei Kursen, in denen die Teilnehmerzahl beschränkt ist, erfolgt die Aufnahme in der Reihenfolge der Anmeldung. Eine ausreichende Teilnehmerzahl ist die Voraussetzung für die Durchführung eines Kurses. Programmänderungen bleiben vorbehalten. Anmeldungen können mittels des Anmeldeformulars mit beiliegendem Abbuchungsauftrag über den Postweg oder per Fax entgegengenommen werden. Erstkontakt ist auch formlos über E-Mail oder Telefon möglich. Vor Veranstaltungsbeginn wird die Gebühr von Ihrem Konto abgebucht. Bei Nichtteilnahme der Gebühren gehen die entstandenen Kosten zu Ihren Lasten.

....wenn es einmal nicht klappt:

Lassen Sie es uns bitte wissen, wenn es einmal nicht klappt. Wir nehmen Ihre Kritik gerne auf und sorgen für Abhilfe.

Haftung: Für Diebstahl, Beschädigung oder Verluste kann das Kompetenzzentrum Adivital keine Haftung übernehmen.

Wegegeld: Entfernungsradius vom Kompetenzzentrum Adivital bis 10 km: kein Wegegeld. Außerhalb des Radius fallen 30 Cent pro gefahrenen Kilometer an.

Teilnahmebescheinigung: Bescheinigungen über eine regelmäßige Teilnahme z.B. für Krankenkassen werden gerne gegen eine Gebühr von 2,- Euro ausgestellt.

Gebührenerstattung: ist nur bei Absage der gebuchten Veranstaltung durch das Kompetenzzentrum Adivital möglich. Bei Nichtteilnahme aus Gründen, die der Teilnehmer selbst zu vertreten hat (z.B. Krankheit, Urlaub) ist eine Rückerstattung der Kursgebühren nicht möglich.

PREISÜBERSICHT (Stand 01.10.2007)

Bei vielen Kursen ist über § 20 SGB V oder § 43 SGB V eine anteilige Kostenerstattung über die gesetzlichen Krankenkassen möglich. Bitte fragen Sie uns. Zahlung auch in monatlichen Raten.

Fortbildungskurse

A01-A39: pro Stunde 85,- Euro zusätzlich Wegegeld, Umlage Arbeitsmaterialien / individuelle Absprachen über den Zeitaufwand/Inhalt sind möglich

Beispiel: bei 3-stündiger Qi-Gong-Fortbildung: 255,-Euro und Wegegeld, bitte 3xAT13 in das Anmeldeformular eintragen

Bewegungskurse

- B01- B03: 95,- Euro
B04-B06: 102,- Euro
B07- B09: 90,- Euro
B10-B15: 32,-Euro monatlich, individuelle Kursdauer möglich, gewünschten Zeitraum ins Anmeldeformular eintragen
B16: 90,- Euro
B17: 32,- Euro
B18: 16,- Euro

Ernährungskurse

- E01: 185,-Euro, monatlich 31,-Euro (6Monate), inkl. Arbeitsmaterialien
E02: 60,- Euro
E03: 90,- Euro
E04: 180,- Euro, mtl. 60,-Euro, (3 Monate) oder mtl. 30,- Euro, (6 Monate lang)
E05: 60,- Euro
E06: 165,- Euro
E07: 60,- Euro

Kochkurse

- K01: 116,- Euro, zusätzlich Lebensmittelumlage von 10,- Euro
K02: 29,- Euro, zusätzlich Lebensmittelumlage von 3,- Euro
K03: 116,- Euro, zusätzlich Lebensmittelumlage von 10,- Euro
K04: 29,- Euro, zusätzlich Lebensmittelumlage von 3,- Euro
K05: 116,- Euro, zusätzlich Lebensmittelumlage von 10,- Euro
K06: 29,- Euro, zusätzlich einer Lebensmittelumlage von 3,- Euro
K07: 116,- Euro, zusätzlich Lebensmittelumlage von 10,- Euro
K08: 29,- Euro, zusätzlich Lebensmittelumlage von 3,- Euro

Combi-Kurse

- C01: Preis auf Anfrage
C02: Preis auf Anfrage
C03: 7,- Euro, monatliche Abbuchung von Ihrem Konto,
C04: Preis ist festgelegt von Mobiliszentrale in Freiburg, Hotline: 0761/503910
C05: 496,- Euro, pro Jahr, mtl. 42,- Euro zzgl. Lebensmittelzulage v. 3,- Euro
C06: 288,- Euro, monatlich 24,- Euro über ein Jahr oder auch monatlich 96,- Euro über 3 Monate, bitte im Anmeldeformular kennzeichnen, Lebensmittelumlage 15,- Euro
C07: 14,- Euro, monatl. Abbuchung vom Konto, individuelle Kursdauer möglich, gewünschten Zeitraum ins Anmeldeformular eintragen.

Individuelle Angebote

- I 01: 20,- Euro
I 02: 35,- Euro
I 03: 50,- Euro
I 04: 65,- Euro
I 05: 20,- Euro
I 06: 39,- Euro
I 07: 59,- Euro
I 08: 118,- Euro
I 09: nach Absprache
I 10: 15,- Euro
I 11: 13,-Euro, monatliche Abbuchung von Ihrem Konto, individuelle Kursdauer möglich, gewünschten Zeitraum ins Anmeldeformular eintragen
I12: 6,50 Euro, monatliche Abbuchung von Ihrem Konto, individuelle Kursdauer möglich, gewünschten Zeitraum ins Anmeldeformular eintragen
I13 70,- Euro
I14 nach Absprache

Antistresskurse

- S01-S08: 90,- Euro
S09: 75,- Euro
S10: 85,- Euro
S11: 32,- Euro
S12: 8,- Euro
S13: 32,- Euro
S14: 8,- Euro
S15: 32,- Euro

Workshops

Bei Workshops für Schulen/Kitas, Unternehmen oder für Kindergeburtstage Veranstaltungen in Absprache auch spezielle Gruppentarife möglich. Bitte fragen Sie uns.
W01-W03: 12,- Euro
W04 9,- Euro zzgl. Lebensm.-zulage 3,- Euro
W05-W07 22,- Euro zzgl. Lebensmittelumlage 3,- Euro
W08-W10: 12,- Euro
W11: 72,- Euro
W12: 65,- Euro
W13-W14: 9,- Euro
W15: variabel, Preis auf Anfrage
W16-W22: 9,-Euro pro Einzelperson ggf. auch komplettes Gruppenangebot in Absprache möglich, zusätzliche Lebensmittelumlage 2,- Euro pro Person
W23: 420,- Euro für eine Schulklasse (6 x 90 Minuten), zusätzliche Lebensmittelumlage in Absprache
W24: 1.065,- Euro pro Jahrgangsstufe Sek.1, zusätzliche Lebensmittelumlage/Arbeitsmaterialien 50,- Euro
W25-W31: pro Stunde 85,- Euro variabler Zeitaufwand, zusätzlich Arbeitsmaterialien/Lebensmittelumlage/Wegegeld in Absprache Bsp.: bei 4 stündigem Projekttag bitte 4x W25 in das Anmeldeformular eintragen.