



PRÄVENTIONSKURSE mit wellengang Schwingungstraining

Funktionelles Kräftigungstraining im Zirkel mit Groß- und Kleingeräten

Bei diesem funktionellen Zirkeltraining, werden spezielle Übungen an vorher eingerichteten Stationen mit den wellengang Schwingungsgeräten und weiteren Therapiegeräten zur Verbesserung von Mobilität, Propriozeption, Flexibilität, Muskelfunktion, Balance und Koordination absolviert. Freie Übungen um die Koordination, Beweglichkeit und Dehnfähigkeit der Muskulatur zu stärken, ergänzen das Training an den Geräten.



Ihr perfekter Einstieg...

... in unsere von der ZPP zertifizierten §20 Präventionskurse

Unsere Kurskonzepte sind bereits von der Zentralen Prüfstelle für Prävention (ZPP) anerkannt und tragen das Prüfsiegel "Deutscher Standard Prävention".

Sie schaffen so für Ihre Kunden einen deutlichen Mehrwert und machen Ihre Einrichtung fit für die Zukunft!

Mit den von den Krankenkassen geförderten Präventionskursen können Sie Ihren Patienten nicht nur therapiebegleitend oder nach Ablauf der Behandlung attraktive Kurse anbieten, sondern auch gezielt neue Patienten hinzugewinnen und an Sie binden. Neben dem verbesserten Leistungsangebot für Ihre Kunden profitieren Sie von einer deutlich verbesserten Amortisation Ihrer Investition in einen wellengang-Gerätezirkel und steigern somit Ihren künftigen wirtschaftlichen Erfolg.

In Kooperation mit unserem Schulungspartner, der Gesellschaft für Sportwissenschaften und Gesundheitsmanagement e.V., bilden wir Sie und Ihre Therapeuten für den wellengang Präventionskurs aus. Qualifizierte Sportwissenschaftler und Physiotherapeuten vermitteln Ihnen das notwendige Wissen, um einen optimalen Kursablauf anbieten zu können.

Von der individuellen Zusammenstellung Ihres Gerätezirkels, über die Fachausbildung, bis hin zu der kompletten Anmeldung Ihres Präventionskurses bei der ZPP, welche wir für Sie übernehmen, stehen wir Ihnen beratend und unterstützend zur Seite.

Ihre Vorteile auf einen Blick

- Sie erreichen ca. 60 Millionen Versicherte.
- Ihr Kurs erscheint in der zentralen Kursdatenbank auf den Internetseiten der Krankenkassen.
- Ein Großteil der gesetzlichen Krankenkassen übernimmt die Kosten für die Präventionskurse anteilig oder sogar vollständig.
- Geräte, Präventionskurse, Kursanmeldung bei der ZPP, Schulungen und Marketingunterlagen
 – alles aus einer Hand!

Auf den folgenden Seiten erhalten Sie alle relevanten Informationen kompakt zusammengefasst.

Für eine individuelle Fachberatung steht Ihnen unser Team sehr gerne zur Verfügung.



Inhalt

Das wellengang Konzept	2
	3
Die Kursausbildung	<u> </u>
Anwendungsgebiete	4
Die wellengang Geräte	5
wellengang Kompakt-Zirkel	6
wellengang Basis-Zirkel	7
wellengang Premium-Zirkel	8



2 Das wellengang Konzept

Im Zuge allgemeiner Degeneration, insbesondere der Rumpfmuskulatur, Bewegungsmangel und Rückenproblemen der Bevölkerung, bei gleichzeitig wachsender Wertschätzung der eigenen Gesundheit, hat sich das Training an Geräten in Verbindung mit Rumpfstabilisierung (Core-Training) unter besonderer Berücksichtigung der Tiefenmuskulatur und des Bindegewebes (Faszien), längst als festes Element in der Prävention etabliert.

Das wellengang Schwingungstraining kombiniert Kräftigungs-, Koordinations- und Gymnastikübungen zu einem sinnvollen und effektiven Ganzkörpertraining.

Spezielle Übungen, um die Koordination, Beweglichkeit und Dehnfähigkeit der Muskulatur zu stärken, ergänzen das Training an den Geräten.

Das wellengang Schwingungstraining legt den Fokus auf die Kräftigung der tiefen und oberflächlichen Muskeln, welche den Körper stabilisieren, ausrichten und bewegen. Aktivierungsfähigkeit und Gelenksbewegungen geben eine Aufrechterhaltung der muskulären Balance. Die regelmäßige Lockerung hilft bei Verspannungen.

Das wellengang Schwingungstraining aktiviert die Durchblutung und regt gleichzeitig den Lymphabfluss an. Die Haut und Organe werden mit Sauerstoff und anderen Vitalstoffen versorgt, freie Radikale und Stoffwechselprodukte vermehrt abtransportiert.

Die Beckenbodenmuskulatur wird reflektorisch und durch die Aktivierung synergistischer Muskelschlingen auch indirekt trainiert.

Stabile Knochen, eine starke Muskulatur und gute Körperkontrolle: Drei wichtige Faktoren zur Vermeidung von Stürzen und des gefürchteten Oberschenkelhalsbruches bei älteren Personen. Ein regelmäßiges wellengang Schwingungstraining hilft den Anwendern, ihren Körper aktiv zu stärken und ist für Personen jeden Alters und Fitnesszustandes hervorragend geeignet.







3 Die Kursausbildung

Funktionelle Anatomie

Für das Verständnis über die trainingsspezifischen Inhalte sind anatomische Grundkenntnisse elementar. Basierend auf den Trainingsempfehlungen soll daher speziell der "Kern" (Core), sowie die Schultern und Becken/Hüfte betrachtet werden. Als "Kern" wird das mittlere Drittel des Körpers bezeichnet, der aus den Bauch-, Rumpf- und Lendenmuskeln besteht. Er umfasst die geraden, queren, inneren sowie äußeren schrägen Bauchmuskeln, den breiten Rückenmuskel, sowie die autochthonen Rückenmuskeln und die stabilisierenden Muskeln zwischen den Wirbeln. Neben dem "Kern" (Bauch-, Rumpf- und Lendenmuskulatur) nimmt auch die Stabilität der Hüfte, sowie die der Schultern einen Einfluss auf die Körpermitte, die als Bewegungsachse angesehen wird.

Einführung in die Physiologie

Spezielle Physiologie ist Bestandteil des Präsenzunterrichts. Geschult werden besonders die physiologischen Grundlagen des lymphatischen Systems, Blutdruckregulation, Blutdruckrhythmik und des Stoffwechsels.





Übungspool für Individual- und Gruppentraining

Ob statisch oder dynamisch, Anfänger oder Fortgeschrittene. Der Trainer muss individuell auf die verschiedenen Leistungslevel eingehen können. Dabei können Sie auf einen umfangreichen Übungspool zu den Themen Rumpfstabilität, Mobilisation, Körperwahrnehmung, Kräftigung, Dehnung sowie Entspannung zurückgreifen.

Präventionskurs

Vorstellung und praktische Einweisung in das Kursprogramm der wellengang-Zirkel.





Übungen mit den wellengang-Zirkeln

Besonders geschult werden die Übungen am wellengang Zirkel im Rahmen des wellengang Konzeptes. Hier wird von den einfachsten Grundbewegungen, bis hin zu komplexen Formen aufgebaut. Erlernt wird auch die richtige Methode, die vorformulierten Ziele erfolgreich zu erreichen. Das Führen einer Gruppe, Kommunikation und Präsentation der Lerninhalte sind weitere Inhalte der Weiterbildung.





4 Anwendungsgebiete

- Verbesserung von Mobilität, Propriozeption, Flexibilität, Muskelfunktion,
 Koordination und Gleichgewicht
- Muskulatur aktivieren und die Haltung optimieren
- Muskelkraft und -leistung nach längerer Inaktivität verbessern
- Stoffwechsel anregen und die Entschlackung fördern
- Förderung der vaskulären Durchblutung
- Vorbeugung von Durchblutungsstörungen
- Steigerung des Lymphabflusses
- Verbesserung der natürlichen Muskelspannung
- Rumpf stabilisieren und trittsicherer werden
- Tiefenmuskulatur aktivieren und das Bindegewebe trainieren

§20

Nach Abschluss der Kursleiterausbildung melden wir Ihren Kurs bei der ZPP an!

Prävention mit den wellengang Zirkeln

Im Sinne des Konzeptes werden dynamische Bewegungen/Aktivitäten und die Prävention von Erkrankungen möglich.

Neben fundiertem Theoriewissen erlernen Sie koordinativ anspruchsvolle Übungen, die durch eine zunehmende propriozeptive Trainingsumgebung gekennzeichnet sind. Dadurch fördern Sie das lokale sowie globale Stabilisationssystem und die funktionelle Kraft des Bewegungssystems.



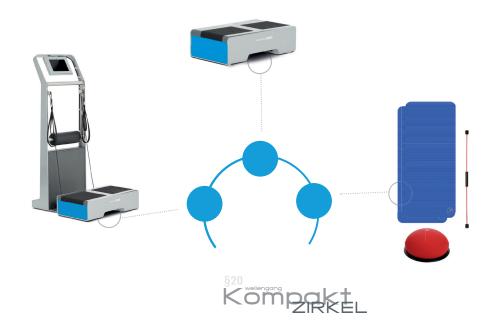
5 | Die wellengang Geräte



Er ist für annähernd jede Kundengruppe einsetzbar: Unabhängig vom Gesundheitszustand, dem Alter oder der Leistungsfähigkeit, jeder wird sich auf dem wellengang excellence wohlfühlen! Ob Entspannung, Muskel- oder Kraftaufbau, Koordination oder Ausdauertraining, die innovative Schwingungstechnologie bietet vielfältige Einsatzmöglichkeiten.



6 wellengang Kompakt-Zirkel





Bis zu 6 Teilnehmer pro Kurs



10 Einheiten á 60 Minuten



bis zu 100 % Kostenübernahme der Krankenkassen



inklusive Inhouseschulung/ Konzepteinführung, Kursgebühr für 3 Jahre & Marketingmaterial



840,00 €Kurseinnahme pro belegtem Kurs

Der wellengang Kompakt-Zirkel besteht aus:

- 1 x wellengang excellence Schwingungstrainer
- 1 x wellengang performance Schwingungstrainer
- 1 x TOGU® Jumper
- 1x FLEXI-BAR® Schwingstab
- 2 x Gymnastikmatte (ca. 180 x 60 x 1,5 cm)

Kursprofil

6 Personen 10 Einheiten á 60 Minuten Kurspreis je Teilnehmer 140,- €

Kurseinnahme bei voll belegtem Kurs

840,00€

Erstattung für Kursteilnehmer

Ein Großteil der gesetzlichen Krankenkassen übernimmt die Kosten für die Präventionskurse anteilig oder sogar vollständig.





Preisübersicht

Laufzeit: 60 Monate

Gesamtpaketpreis inklusive Inhouseschulung/ Konzepteinführung für bis zu 5 Teilnehmer und Kurseintragung bei der ZPP für 3 Jahre*, Anlieferung und Einbringung der Geräte in Ihre Räumlichkeiten sowie unterstützendes Marketingmaterial

Leasingrate

23.400,00 €

460.98 €

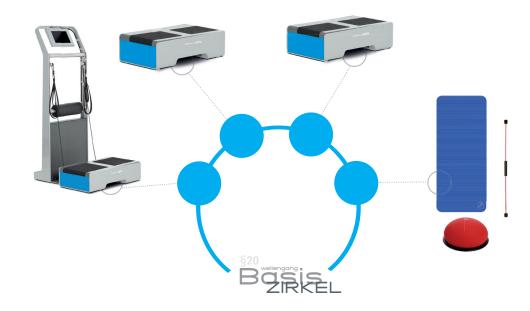
•		
•		
•		
•		
•		
•	Doctwort	2 3/10 00 E

Alle Preisangaben inkl. 19% MwSt | Freibleibendes Leasingangebot, vorbehaltlich positiver Bonitätsprüfung.

^{*} Die Erkenntnisse zur Primärprävention und damit verbunden auch die Anforderungen des "Leitfadens Prävention" des GKV-Spitzenverbandes entwickeln sich ständig weiter und daher sollen auch die angebotenen Kurse dem aktuellen Wissensstand entsprechen. Nach Ablauf der Zertifizierung ist für Anbieter eine kostenfreie Rezertifizierung für jeweils weitere drei Jahre möglich, sofern sich zu den eingetragenen Kursen seitens der ZPP keine Änderungen im Anforderungsprofil ergeben. Der Kursanbieter wird hierzu von der ZPP direkt über seinen Kundenaccount sechs Monate, drei Monate und einen Monat vor Auslaufen der Zertifizierung über die Möglichkeit einer Rezertifizierung informiert.



6 wellengang Basis-Zirkel





Bis zu 6 Teilnehmer pro Kurs



10 Einheiten á 60 Minuten



bis zu 100 % Kostenübernahme der Krankenkassen



inklusive Inhouseschulung/ Konzepteinführung, Kursgebühr für 3 Jahre & Marketingmaterial



840,00 €Kurseinnahme pro belegtem Kurs

Der wellengang Basis-Zirkel besteht aus:

- 1 x wellengang excellence Schwingungstrainer
- 2 x wellengang performance Schwingungstrainer
- 1 x TOGU® Jumper
- 1 x FLEXI-BAR® Schwingstab
- 1 x Gymnastikmatte (ca. 180 x 60 x 1,5 cm)

Kursprofil

6 Personen 10 Einheiten á 60 Minuten Kurspreis je Teilnehmer 140,- €

Kurseinnahme bei voll belegtem Kurs

840,00€

Erstattung für Kursteilnehmer

Ein Großteil der gesetzlichen Krankenkassen übernimmt die Kosten für die Präventionskurse anteilig oder sogar vollständig.





Preisübersicht

Laufzeit: 60 Monate

Gesamtpaketpreis inklusive Inhouseschulung/ Konzepteinführung für bis zu 5 Teilnehmer und Kurseintragung bei der ZPP für 3 Jahre*, Anlieferung und Einbringung der Geräte in Ihre Räumlichkeiten sowie unterstützendes Marketingmaterial

Leasingrate

28.900,00€

566.44 €

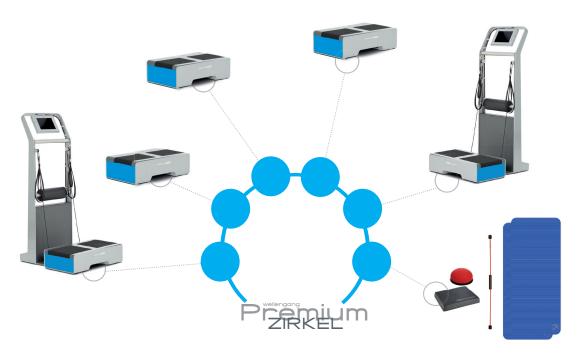
	Poctwort	2 000 00 E
	Kesiweii	/ 07U UU +.

Alle Preisangaben inkl. 19% MwSt | Freibleibendes Leasingangebot, vorbehaltlich positiver Bonitätsprüfung.

* Die Erkenntnisse zur Primärprävention und damit verbunden auch die Anforderungen des "Leitfadens Prävention" des GKV-Spitzenverbandes entwickeln sich ständig weiter und daher sollen auch die angebotenen Kurse dem aktuellen Wissensstand entsprechen. Nach Ablauf der Zertifizierung ist für Anbieter eine kostenfreie Rezertifizierung für jeweils weitere drei Jahre möglich, sofern sich zu den eingetragenen Kursen seitens der ZPP keine Änderungen im Anforderungsprofil ergeben. Der Kursanbieter wird hierzu von der ZPP direkt über seinen Kundenaccount sechs Monate, drei Monate und einen Monat vor Auslaufen der Zertifizierung über die Möglichkeit einer Rezertifizierung informiert.



7 | wellengang Premium-Zirkel





Bis zu 10 Teilnehmer pro Kurs



10 Einheiten á 60 Minuten



bis zu 100 % Kostenübernahme der Krankenkassen



inklusive Inhouseschulung/ Konzepteinführung, Kursgebühr für 3 Jahre & Marketingmaterial



1.400,00 €Kurseinnahme pro belegtem Kurs

Der wellengang Premium-Zirkel besteht aus:

- 2 x wellengang excellence Schwingungstrainer
- 3 x wellengang performance Schwingungstrainer
- 1x TOGU® Jumper
- 1 x Balance Pad
- 1 x FLEXI-BAR® Schwingstab
- 2 x Gymnastikmatte (ca. 180 x 60 x 1,5 cm)

Kursprofil

10 Personen 10 Einheiten á 60 Minuten Kurspreis je Teilnehmer 140,- €

Kurseinnahme bei voll belegtem Kurs

1.400,00 €

Erstattung für Kursteilnehmer

Ein Großteil der gesetzlichen Krankenkassen übernimmt die Kosten für die Präventionskurse anteilig oder sogar vollständig.





Preisübersicht

Laufzeit: 60 Monate

Gesamtpaketpreis inklusive Inhouseschulung/ Konzepteinführung für bis zu 5 Teilnehmer und Kurseintragung bei der ZPP für 3 Jahre*, Anlieferung und Einbringung der Geräte in Ihre Räumlichkeiten sowie unterstützendes Marketingmaterial

Leasingrate

48.900,00€

958,44

:	A 900 00	16

Restwert 4.890,00 €

Alle Preisangaben inkl. 19% MwSt | Freibleibendes Leasingangebot, vorbehaltlich positiver Bonitätsprüfung.

^{*} Die Erkenntnisse zur Primärprävention und damit verbunden auch die Anforderungen des "Leitfadens Prävention" des GKV-Spitzenverbandes entwickeln sich ständig weiter und daher sollen auch die angebotenen Kurse dem aktuellen Wissensstand entsprechen. Nach Ablauf der Zertifizierung ist für Anbieter eine kostenfreie Rezertifizierung für jeweils weitere drei Jahre möglich, sofern sich zu den eingetragenen Kursen seitens der ZPP keine Änderungen im Anforderungsprofil ergeben. Der Kursanbieter wird hierzu von der ZPP direkt über seinen Kundenaccount sechs Monate, drei Monate und einen Monat vor Auslaufen der Zertifizierung über die Möglichkeit einer Rezertifizierung informiert.