



Kurse

 für Hörgeschädigte



ahab akademie
academy for health and business school

Jetzt neu ab 2010!

Kursangebote für Hörgeschädigte



Fachbereiche

- Stressbewältigung und Entspannung
- Nordic Walking-Trainer(in)
- Aquafitness-Trainer(in)



zertifiziert nach AZWV

Düsseldorf

Berlin

Näheres über uns

ahab steht für **academy for health and business school**

- Ziel ist: Erhalt und Steigerung von ganzheitlicher Gesundheit
- Alle Angebote sind wissenschaftlich geprüft, werden stetig erweitert und aktualisiert

Qualität der Ausbildungen:

- Träger und Kurse sind nach AZWV zertifiziert
- Förderung durch die Agentur für Arbeit zu 100% möglich
- Ausbildungen im Bereich der Prävention sind nach §20 SGB V von den Krankenkassen anerkannt

- hoher Praxisanteil, leicht verständliche Theorie
- qualifizierte Dozenten hörend und gehörlos mit Gebärdensprachkompetenz
- Vermittlung in Gebärdensprache



Infos/Kontakt

■ AHAB-Akademie GmbH

Emanuel-Leutze-Str. 21
40547 Düsseldorf

Telefon 0211.22 95 05 95
Telefax 0211.22 95 05 99
E-Mail info@ahab-akademie.de
Internet www.ahab-akademie.de
Büro Mo.-Fr. 09:00 - 17:30 Uhr

■ Verkehrsanbindung

U77 Am Seestern
U70, 74, 76, 77 Prinzenallee

■ AHAB-Akademie GmbH

Landsberger Allee 203
13055 Berlin

Telefon 030.9860 1997 0
Telefax 030.9860 1997 9
E-Mail info@ahab-akademie.de
Internet www.ahab-akademie.de
Büro Mo.-Fr. 09:00 - 17:30 Uhr

■ Verkehrsanbindung

M5/M6 Hohenschönhauser Str./Weißenseer Weg
M13/M16 Landsberger Allee/Weißenseer Weg



Kursangebote für Gehörlose im Gesundheitsbereich

- die gesetzlichen Krankenkassen zahlen in der Regel bis zu 80%, in Sonderfällen sogar 100% zurück, maximal aber 75 Euro
- Bei Fragen bekommen Sie Informationen bei der eigenen Krankenkasse oder bei uns
- Auf Anfrage sind die Kurse auch in anderen Städten möglich!

Kursangebote:

Aquafitness

- Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Übungen zur Stärkung der allgemeinen Fitness und der Herz-Kreislauf-Funktion

Dauer: 10 Wochen á 45 Minuten
Beginn: 06.04.2010 19:30 Uhr
Kosten: 114,- Euro



Progressive Muskelrelaxation (PMR)

- Verspannungen lösen
- Spannungszustände und Schlafstörungen abbauen

Dauer: 8 Wochen á 90 Minuten
Beginn: 01.02.2010 18 Uhr

oder als **Kompaktseminar:**

Dauer: 2 Tage á 3 Stunden
Beginn: 27. und 28.03.2010
11-14 Uhr
Kosten: 109,- Euro

Stressmanagement im Alltag

- Lernen mit alltäglichen Belastungen gesund, stressfrei und erfolgreich umzugehen!
- verschiedene Techniken und Methoden des Mentalen Trainings
- Denn: Im Kopf entsteht Stress und im Kopf vergeht Stress!

Dauer: 8 Wochen á 90 Minuten
Beginn: 01.02.2010 19:30 Uhr
Kosten: 109,- Euro

Nordic Walking

- richtige Technik
- Übungen zur Verbesserung der Ausdauer-, Gleichgewichts- und Koordinationsfähigkeit
- Training der Muskelkraft und Körperhaltung
- Dehn- bzw. Entspannungsübungen
- viel Spaß und Bewegungsfreude
- eine Sportart für Jung und Alt



Dauer: 8 Wochen á 60 Minuten
Beginn: 06.04.2010 18 Uhr
Kosten: 109,- Euro

Bleiben Sie gesund und aktiv!

Wir unterstützen Sie dabei.
Nutzen Sie unsere Angebote und übernehmen Sie Verantwortung für Ihre eigene Gesundheit.
Lernen Sie, entspannen zu können und neue Energie zu tanken.