

Leistungsaufstellung für Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung

Analysieren

- Digitale Haltungsanalyse → Seite 2
- Digitale Arbeitsplatzanalyse → Seite 2
- Bewegungs- und Arbeitsplatzanalyse „on the job“ → Seite 3
- Testung der Beweglichkeit → Seite 3
- Stressanalyse → Seite 4

Informieren

- Ergonomie für AZUBIs → Seite 4
- Rückenfreundliches Heben und Tragen → Seite 5
- Ergonomie im Büro → Seite 5
- „Jobfit“ → Seite 6
- Welt der Faszien → Seite 6
- Stressmanagement → Seite 7

Handeln

- „Back-Attack – die bewegte Rückenschule“ → Seite 7
- „Rückengymnastik“ → Seite 8
- „Nordic Walking“ → Seite 9
- „Faszienfit“ → Seite 9
- „Progressive Muskelentspannung“ → Seite 10

Leistungsbaustein 1

Digitale Haltungsanalyse

Zielgruppe: Alle Mitarbeiter

Inhalte:

Unsere Körperhaltung gilt als eines der wichtigsten Kriterien der Rückengesundheit. Mit unserem Modul „digitale Haltungsanalyse“ haben wir die Möglichkeit, die Körperhaltung des Teilnehmers objektiv zu beurteilen. Hierbei dienen das individuelle medizinische Lot und der Haltungsindex als Grundlagen für die Bewertung.

Ein seitlich aufgenommenes Foto des Teilnehmers wird in unsere spezielle Software eingepflegt, welche daraufhin die Haltung unter Berücksichtigung wissenschaftlicher Parameter bewertet.

Anhand des Ergebnisses lassen sich Rückschlüsse darauf ziehen, welche (Bewegungs-)Maßnahmen für eine langfristige Rückengesundheit sinnvoll sind. Da immer anhand des individuellen medizinischen Lotes analysiert wird, sind auch die Handlungsempfehlungen persönlich und auf den jeweiligen Teilnehmer zugeschnitten.

Die Messung inklusive Beratung dauert ca. 10 - 15 min pro Person.

Ideal für Gesundheitstage

Stundenumfang:

Nach Vereinbarung

Leistungsbaustein 2

Digitale Arbeitsplatzanalyse

Zielgruppe: Mitarbeiter vornehmlich mit sitzenden / stehenden Tätigkeiten

Inhalte:

Mittels unserer digitalen Arbeitsplatzanalyse ist es uns möglich, die ergonomischen Verhältnisse des Arbeitsplatzes einer Person zu beurteilen. Dabei wird ein Bild der Person bei der Arbeit aufgenommen und in unsere spezielle Software eingepflegt. Eine Unterbrechung der Arbeit ist also nicht nötig.

Mit Hilfe wissenschaftlicher Parameter wird eine Analyse der ergonomischen Verhältnisse des Arbeitsplatzes erstellt. Die Messergebnisse dienen dann als Basis für eine Optimierung des Arbeitsplatzes, um langfristig rüchenschonender arbeiten zu können. Die Ergebnisse werden für jeden Teilnehmer individuell erstellt und als Ausdruck ausgehändigt. Im Anschluss erfolgt die persönliche ergonomische Einstellung des Arbeitsplatzes (Einstellung von Tisch, Stuhl, Monitor etc.).

Die Dauer beträgt etwa ca. 15 min je Arbeitsplatz

Stundenumfang:

Nach Vereinbarung

Leistungsbaustein 3

Bewegungs-/ Arbeitsplatzanalyse „on the job“

Zielgruppe: Alle Mitarbeiter

Inhalte:

Hierbei handelt es sich um eine Video- bzw. fotobasierte Analyse des Arbeitsplatzes

Im Vordergrund stehen das Erkennen, Aufzeigen und Dokumentieren der Bewegungsabläufe am Arbeitsplatz. Pro Arbeitsplatztyp erfolgt eine Beschreibung der aktuellen Verhältnisse anhand des Video-/ Fotomaterials, welches vor Ort aufgenommen und im Nachgang von uns analysiert und aufbereitet wird. Gestützt wird unsere Analyse durch Interview/Befragung der Mitarbeiter zum individuellen Belastungsempfinden. Nach der Analyse vor Ort erfolgt die Datenaufbereitung des gesamten Materials und die Darstellung der Ergebnisse in Form einer Powerpoint-Präsentation.

Die Präsentation umfasst die Darstellung des Ist-Zustandes, sowie Vorschläge zur Verbesserung hauptsächlich im Bereich der Verhaltensprävention aber auch Hinweise zur Verhältnisprävention.

Die Ergebnispräsentation erfolgt zu einem gesonderten Termin für die Mitarbeiter und Vorgesetzten.

Stundenumfang:

Nach Vereinbarung

Leistungsbaustein 4

Testung der individuellen Beweglichkeit

Zielgruppe: Alle Mitarbeiter

Inhalte: Die Beweglichkeit verschiedenen Muskelgruppen wird mit Hilfe eines Analysetools bestimmt

Mit Hilfe eines kleinen, nicht-invasiven Testgerätes wird die Beweglichkeit verschiedener Muskelgruppen erfasst (Schulter-Nacken und Rumpf für Sitzberufe und für Stehberufe die Wade und Beinmuskulatur + Rumpf). Die Teilnehmer erhalten im Anschluss an den Beweglichkeitstest einen ausgewerteten Testbogen und individuell angepasste Trainingsempfehlungen.

Dauer: etwa 15 Min. pro Teilnehmer

Ideal für Gesundheitstag

Stundenumfang:

nach Vereinbarung

Leistungsbaustein 5

Stressanalyse: Messung der Herzratenvariabilität

Zielgruppe: Alle Mitarbeiter

Inhalte:

Die Messung mit dem BioSign HRV-Scanner findet nicht-invasiv über Elektroden an den Handgelenken des Probanden und einen Ohrclip statt. Erfasst werden Daten zur Herzfrequenz, die Rückschlüsse auf den Stresszustand des Probanden zulassen. So lässt sich ermitteln, ob der Proband unter chronischem (gesundheitsgefährdendem) Stress leidet.

Als Ergebnis erhält der Teilnehmer einen Ausdruck mit den aufbereiteten Daten zu seiner Messung inkl. Erklärung der gemessenen Parameter (auch per Mail möglich). Daneben findet noch ein Beratungsgespräch statt, bei dem weitere Schritte erörtert werden, um ungünstige Werte der Messung zu verbessern. Zum Beispiel kann die Teilnahme an einem Entspannungskurs oder ein Bio-Feedback-Training nahegelegt werden.

Die Messung inklusive Beratung nimmt somit etwa 15-20 Minuten pro Teilnehmer in Anspruch.

Ideal für Gesundheitstage

Stundenumfang:

Nach Vereinbarung

Leistungsbaustein 6

Ergonomie für AZUBI's

Zielgruppe: Auszubildende

Inhalte:

In unserem speziell auf Azubis zugeschnittenen fünfstündiger Workshop zum Thema Ergonomie werden zu Beginn allgemeine Infos zum Thema Rücken und Rückenschmerzen, sowie Grundlagen zu Anatomie, Physiologie, Funktionsweise von Wirbelsäule, Bandscheibe und Muskulatur vermittelt. Im praktischen Teil wird ein allgemeiner Fitness Test (basierend auf dem Deutschen Motoriktest) durchgeführt, damit die Teilnehmer ein Gefühl für ihre eigene Fitness entwickeln, durchgeführt. Das Erarbeiten und Einüben von rückschonenden Verhaltensweisen am Arbeitsplatz wie z. B. Heben, Tragen, Schieben, Ziehen, Sitzen / Büroergonomie und Stehen bilden einen weiteren Bestandteil des Workshops. Wir vermitteln außerdem Kräftigungsübungen mit dem Theraband, sowie Dehnungs- und Ausgleichsübungen, die sich zwischendurch in den Arbeitsalltag einbinden lassen. Den letzten Block bilden die Themen Stress- und Stressmanagement, welche mit einer Entspannungsübung abschließen.

Je nach Berufsgruppe werden unterschiedliche Schwerpunkte gesetzt, beispielsweise Lastenhandhabung im produzierenden Gewerbe, Büro-Ergonomie im Verwaltungsbereich, Heben/Tragen in der Pflege, etc.

Stundenumfang: Unsere Empfehlung: 5 Stunden – beziehungsweise nach Absprache

Leistungsbaustein 7

Workshop „Rückenfreundliches Heben und Tragen“

Zielgruppe: Mitarbeiter vor allem aus den Bereichen Gewerbe oder Pflege mit den Tätigkeitsschwerpunkten: Heben, Tragen, Schieben oder Ziehen

Inhalte:

Zunächst wollen wir die Teilnehmer für Fehlbelastungen des Rückens am Arbeitsplatz sensibilisieren. Dazu vermitteln wir zum einen Kenntnisse zu Anatomie und Physiologie der Wirbelsäule, sowie rückenfreundliche Verhaltensweisen, insbesondere beim Heben und Tragen, Schieben und Ziehen - angepasst an den jeweiligen Arbeitsplatz und das Tätigkeitsfeld. In der Praxis führen wir mit den Teilnehmern Kräftigungs- und Dehnungsübungen insbesondere im Bereich der Rumpfmuskulatur, Schulter- Nacken-Bereich, aber auch der Extremitäten - angelehnt an den jeweiligen Tätigkeitsbereich durch. Hier wollen wir zudem Entlastungsmöglichkeiten und Ausgleichsübungen am Arbeitsplatz und Zuhause aufzeigen.

Anschließend hat sich bewährt, die Theorie in die Praxis umzusetzen, sprich entweder individuell mit jedem einzelnen Mitarbeiter (ca. 15 Minuten pro Teilnehmer) bzw. in Kleingruppen bei identischen Arbeitsplatztypen direkt vor Ort die neu erlernten Bewegungsmuster auszuprobieren und Korrekturen vorzunehmen.

Im Bereich der Pflege wird dieser Praxisteil als eine Art Rollenspiel umgesetzt (ohne Patienten) um rückengerechte Verhaltensweisen bei Arbeiten am Bett umzusetzen (Lagern, Transfers, Ziehen und Schieben des Bettes).

Dauer: Für den Workshop empfehlen wir eine Dauer von 2 Stunden, für die Umsetzung am Arbeitsplatz zusätzlich ca. 1-1,5 Stunden.

Stundenumfang insgesamt:

3-3,5 Stunden

Leistungsbaustein 8

Workshop „Ergonomie im Büro“

Zielgruppe: Mitarbeiter in vornehmlich sitzenden Tätigkeiten an Bildschirmarbeitsplätzen

Inhalte:

Zunächst vermitteln wir allgemeine Infos zum Thema Rücken und Rückenschmerzen und zur Anatomie und Funktionsweise der Wirbelsäule. Darauf aufbauend soll es um das Erarbeiten und Einüben von rückenfreundlichen Verhaltensweisen, insbesondere dynamisches Sitzen und Stehen (Verhaltensprävention) gehen. Wir vermitteln ergänzend Hinweise zu ergonomisch günstigen Einstellungsmöglichkeiten des Arbeitsplatzes (Verhältnisprävention) und sensibilisieren die Teilnehmer zu mehr Bewegung im Arbeitsalltag und in der Freizeit. Um den Arbeitsalltag produktiv zu verbringen, wird die Bedeutung von Kurzpausen thematisiert und mit entsprechenden Übungen als Ausgleich zur sitzenden Tätigkeit abgerundet. Dazu zählen Dehnungs- und Entspannungsübungen für Hände, Arme, Schulter und Nackenbereich, sowie für die Augen.

Anschließend kann an einem Musterarbeitsplatz der theoretische Input aus dem Workshop praktisch vorgeführt werden oder jeder einzelne Arbeitsplatz der Teilnehmenden wird individuell an die aktuellen ergonomischen Standards eingestellt.

Dauer: Für den Workshop empfehlen wir eine Dauer von 2 Stunden. Bei der Variante „Einstellung an einem Musterarbeitsplatz“ kommen etwa 0,5 Stunden dazu. Bei der Variante „individuelle Einstellung jeden Arbeitsplatzes“ ist die Dauer abhängig von der Anzahl der Teilnehmenden (wir planen 10-15 Minuten pro Arbeitsplatz)

Stundenumfang insgesamt:

2 Stunden + Praxisteil

Leistungsbaustein 9

Kurs oder Schnuppereinheit: „Jobfit“

Zielgruppe: Alle Mitarbeiter

Inhalte:

Unser Angebot zum Thema Rückentraining „Jobfit“ hat einen konkreten Arbeitsplatzbezug und soll die Teilnehmer für Fehlbelastungen des Rückens am Arbeitsplatz sensibilisieren. Dazu vermitteln wir als Basis Kenntnisse zu Anatomie und Physiologie der Wirbelsäule. Darauf aufbauend erarbeiten wir gemeinsam rückengerechte Verhaltensweisen (Sitzen, Gehen, Stehen, Heben, Tragen, Schieben, Ziehen – arbeitsplatzspezifisch intensiviert) und üben deren praktische Umsetzung am Arbeitsplatz.

Unsere Übungen zielen auf eine Kräftigung und Dehnung der beanspruchten Muskulatur und eine Mobilisation der Gelenke ab. Zudem vermitteln wir Ausgleichs- und Entspannungsübungen.

Der Schwerpunkt des Kurses liegt eindeutig in der Praxis. Den Teilnehmenden soll durch Kräftigung und Dehnung der relevanten Muskelgruppen zu mehr Rückengesundheit verholfen werden. Gleichzeitig wollen wir das Handlungs- und Effektwissen rund um mehr Gesundheit und eine bessere Körperhaltung vertiefen und so zu mehr Eigenverantwortung verhelfen.

Stundenumfang: Die Dauer pro Kurseinheit sollte mind. 60 Minuten betragen.
Kann als Schnuppereinheit an Gesundheitstagen oder als Kursangebot
(8 oder mehr Kurseinheiten) durchgeführt werden

Leistungsbaustein 10

Workshop „Die Welt der Faszien“

Zielgruppe: Alle Mitarbeiter

Inhalte: Zweistündiger Workshop bestehend aus Theorie und Praxis

Zunächst vermitteln wir als Grundlage Kenntnissen zu Anatomie und Funktionsweise von Gelenken und zur Bedeutung von Beweglichkeit. Im Anschluss soll es um die Rolle der Faszien gehen. Der Aufbau, die Funktion und Methoden, wie man die Faszien pflegen und trainieren kann werden vermittelt. Dabei werden die 4 Bereiche des Faszientrainings vorgestellt und in praktischen Übungen demonstriert und unter Anleitung von den Teilnehmern durchgeführt.

Der Vortrag bildet einen optimalen Einstieg für den Kurs „Faszienfit“ (Leistungsbaustein 15)

Stundenumfang: **etwa 2 Stunden**

Leistungsbaustein 11

Fachvortrag Handlungsfeld Stressmanagement

Zielgruppe: Zielgruppen- und bedarfsgerechter Fachvortrag

Inhalte:

Der Einstieg in den Vortrag erfolgt über allgemeine Informationen zum Thema Stress (Zahlen, Daten, Fakten, wie z.B. AU-Quote).

Bei der Sensibilisierung der Teilnehmer auf das Thema Stress, folgt eine Übersicht über betriebliche und private Einflussfaktoren, die sich auf die individuelle Stressreaktion physisch und psychisch auswirken. Des Weiteren werden Handlungskompetenzen aufgebaut, die zur individuellen Stressbewältigung helfen. Hierzu lernen die Teilnehmer unterschiedliche Entspannungsverfahren und Methoden zur Stressbewältigung kennen.

Der Vortrag bildet einen optimalen Einstieg für den Kurs PME nach Jacobsen (Leistungsbaustein 13)

Stundenumfang:

45-90 Minuten

Leistungsbaustein 12

Präventionskurs Handlungsfeld Bewegung „Back Attack – die bewegte Rückenschule“*

Zielgruppe: Teilnehmer mit speziellen Risiken im Bereich des Muskel-Skelettsystems ohne behandlungsbedürftige Erkrankungen. Die speziellen Risiken sind hier Heben und Tragen, einseitige Arbeitsbelastungen und daraus entstehende muskuläre Dysbalancen. Weitere Risikofaktoren sind stressbedingte psychosomatische Probleme. Teilnehmer mit bisher bewegungsarmem Lebensstil werden durch ihre Partizipation zu mehr Bewegung motiviert.

Inhalte:

Nach einer Aufwärmphase und einer Einführung in die Stunde folgt der jeweilige Hauptteil der Einheit. Inhalte sind zum Beispiel Anatomie und Physiologie, Stress- und Stressmanagement; Schmerzmanagement; Heben und Tragen; Ergonomie am Arbeitsplatz, etc. Hier soll sowohl Basiswissen vermittelt als auch Handlungs- und Effektwissen gestärkt werden. Den Abschluss einer jeden Einheit bilden Entspannungsübungen, Dehnungs- und Beweglichkeitsübungen, eine Feedbackrunde und ein Ausblick auf die nächste Einheit.

Inhalte im Überblick:

- Körperwahrnehmung und Körpererfahrung
- Training der motorischen Grundeigenschaften
- Entspannung und Stressmanagement, Strategien zur Stressbewältigung
- Kleine Spiele / Spielformen und Parcours
- Haltungs- und Bewegungsschulung
- Wissensvermittlung und Information
- Ergonomie
- Vorstellung von Life-Time-Sportarten
- Evaluation

Stundenumfang:

10 Einheiten, je 60 Min.

Leistungsbaustein 13

Präventionskurs Handlungsfeld Bewegung: „Rückengymnastik“*

Zielgruppe: Teilnehmer ohne spezielle Risiken und ohne behandlungsbedürftige Erkrankungen.

Inhalte:

Durch Kräftigungsübungen, durch Beweglichkeits- und Dehnungsübungen, die in unserer Rückengymnastik zentral sind, werden die physischen Ressourcen der Teilnehmer gestärkt. Auch die psychosozialen Ressourcen werden durch Übungen zur Verbesserung der Körperwahrnehmung, wie zum Beispiel der Ausübung und dem Nachfühlen von Bewegungs- und Entspannungsübungen verbessert. Das Wir-Gefühl wird durch Kennenlernen von Bewältigungsstrategien im Dialog mit Gleichgesinnten gestärkt.

Weiter sollen die Teilnehmer für haltungs- & bewegungsförderliche Verhältnisse sensibilisiert werden, indem sie dem verbesserten Körperbild nachfühlen. Gemeinsam erarbeiten wir Möglichkeiten, den Alltag bewegungsintensiver zu gestalten (Bsp.: Zähneputzen) und so dem Risikofaktor Bewegungsmangel entgegen zu wirken. Wir wollen den Teilnehmern die Erfahrung ermöglichen, wie sie durch Bewegung Stress vermeiden bzw. abbauen können.

Ziel ist letzten Endes, eine langfristige Bindung an gesundheitsportliche Aktivitäten; dazu stellen wir verschiedenen Übungen zum Aufbau und Erhalt der haltungsrelevanten Muskulatur vor und motivieren zum lebenslangen Sporttreiben, indem wir Möglichkeiten anbieten, um nach dem Kurs weiterzumachen. Ziel jeder Stunde ist es Spaß- und bewegungsorientierte Bewegungsmaßnahmen anzubieten.

Es werden Stabilisationsübungen gemacht und somit auch vielseitige Bewegungserfahrungen vollzogen.

Nach einer Aufwärmphase und einer Einführung in die Stunde folgt der jeweilige Hauptteil der Einheit.

Inhalte sind zum Beispiel Notwendigkeit von regelmäßiger Bewegung; Sensomotorik; Life-Time-Sportarten; etc. Hier sollen sowohl theoretisches Basiswissen vermittelt, als auch Handlungs- und Effektwissen aufgebaut werden. Der Schlussteil bilden Entspannungsübungen, Dehnungs- und Beweglichkeitsübungen, eine Feedbackrunde und der Ausblick auf die kommenden Inhalte.

Inhalte im Überblick:

- Körperwahrnehmung und Körpererfahrung
- Training der motorischen Grundeigenschaften
- Entspannung und Stressmanagement
- Kleine Spiele / Spielformen und Parcours
- Haltungs- und Bewegungsschulung
- Wissensvermittlung und Information
- Strategien zur Stressbewältigung
- Verhältnisprävention
- Vorstellung von Life-Time-Sportarten
- Gruppen- und Einzelgespräche
- Evaluation

Stundenumfang:

10 Einheiten, je 60 Min.

Leistungsbaustein 14

Präventionskurs Handlungsfeld Bewegung „Walking“ bzw. „Nordic Walking“*

Zielgruppe: Teilnehmer mit speziellen Risiken im Bereich des Muskel-Skelettsystems ohne behandlungsbedürftige Erkrankungen. Die speziellen Risiken sind hier Bewegungsmangel (Dauersitzen), einseitige Arbeitsbelastungen und daraus entstehende muskuläre Dysbalancen. Weitere Risikofaktoren sind stressbedingte psychosomatische Probleme. Die Teilnehmer werden so zu mehr und vielseitiger Bewegung motiviert. Die Teilnehmer des Kurses "Nordic Walking für Einsteiger von 35 bis 70 Jahren" lernen eine Bewegungsform kennen, die den ganzen Körper trainiert und dabei sanft zu den Gelenken ist. Sie sollen erleben, dass Sporttreiben in der freien Natur förderlich für das Wohlbefinden ist und gleichzeitig durch den Gruppencharakter ihre psychosozialen Ressourcen verbessern. Die Teilnehmer sollen so langfristig zum Sport und zur Bewegung motiviert werden.

Inhalte:

Die physischen Ressourcen durch das Nordic Walking an sich sowie durch zusätzliche Mobilisierungs-, Beweglichkeits- und Dehnübungen verbessern. Durch das gemeinsame Sporttreiben und den Austausch mit anderen in der freien Natur werden die psychosozialen Ressourcen gestärkt. Durch Achtsamkeitsübungen sensibilisieren wir für die Wahrnehmung des eigenen Körpers. Die sportmotorischen Fähigkeiten Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination wird durch diese auf vielfältig positive Weise wirkende Sportart verbessert. Infolgedessen steigen das Wohlbefinden und die Motivation zu einem bewegungsreichen Alltag wird aufgebaut.

Stundenumfang:

10 Einheiten, je 60 Min.

Leistungsbaustein 15

Kurs „Faszienfit“

Zielgruppe: alle Mitarbeiter

Inhalte: Faszien- und Beweglichkeitstraining

In 8-10 Trainingseinheiten à 45 Minuten werden Übungen zur Erhaltung und Verbesserung der Beweglichkeit für den ganzen Körper unter Anleitung eines qualifizierten Trainers durchgeführt.

Stundenumfang:

8 Kurseinheiten mit jeweils 45 Minuten

Leistungsbaustein 16

Entspannungskurs PMR / PME nach Jacobsen*

Zielgruppe: Alle Mitarbeiter

Inhalte:

Der Kurs umfasst mindestens acht thematisch aufeinander aufbauende Einheiten von mindestens 45 Minuten.

Neben der eigentlichen Entspannungsmethode werden auch theoretische Kenntnisse vermittelt. Dazu zählen die physiologischen Kennzeichen und psychologische Effekte einer Entspannungsreaktion, die bei jedem Teilnehmer auf andere Weise in Erscheinung treten können. Dieser Punkt dient der Vorbereitung der Kursbesucher auf die Effekte und Phänomene, die im Lauf der Übung auftreten können. Wir gehen hierbei auf die positiven Effekte von Entspannungsübungen, sowie mögliche Probleme beim Üben von Entspannungstechniken ein und erläutern die Anwendungsmöglichkeiten und Wirkungsweise der PME. In den fortlaufenden Kurseinheiten wird zuerst die Langform der PME eingeübt und sukzessive verschiedene Kurzformen der PME eingeführt, bis die Teilnehmer gegen Ende schließlich in die Lage versetzt werden sollen, sich durch Vergegenwärtigung der PME in den Entspannungszustand zu versetzen. Dadurch soll eine einfache und schnelle Anwendung dieser Entspannungstechnik immer und überall ermöglicht werden. Des Weiteren werden wir auf PME-Übungen für den ganzen Körper, verschiedene mögliche Körperpositionen und die korrekte Rücknahme im Anschluss an das Verfahren eingehen.

Stundenumfang:

8 Einheiten, je 45 Min.

Alle Module lassen sich auch als Schnuppereinheiten oder Kurz-Vorträge an Gesundheitstagen umsetzen.

Das Team des VRG besteht ausschließlich aus Sportwissenschaftlern, Rückenschullehrern, Ergonomieexperten und Entspannungstrainern.



Homepage



Facebook

VRG GmbH
Aliceplatz 11
63065 Offenbach am Main
Tel.: 069 – 42 69 68 77
Fax: 069 – 90 47 54 98
Web: www.vrg-gmbh.de

* Bei regelmäßiger Teilnahme am Kurs ist eine Erstattung der Kursgebühr bis zu 100 % durch die GKV möglich