

# FPZ 10Plus2

Ihr Präventionsprogramm für mehr  
Bewegung und einen gesunden Rücken



Wir sind die Rückenexperten.

**FPZ**  
DEUTSCHLAND  
DEN RÜCKEN STÄRKEN

## Die 3 Bausteine von FPZ 10Plus2:

**1. ■ Zustandsbestimmung**  
Tests zur Bestimmung Ihres individuellen Leistungsniveaus (Kraft, Beweglichkeit und Koordination) machen es möglich, die einzelnen Präventionseinheiten genau an Ihre Bedürfnisse anzupassen.

**2. ■ Präventionseinheiten**  
In 10 Einheiten mit unterschiedlichen Themenkomplexen erklären wir Ihnen theoretische Hintergründe zu gesundheitsorientiertem Verhalten und vermitteln die entsprechenden Übungen.

**3. ■ Abschließende Zustandsbestimmung**  
Diese orientiert sich inhaltlich an der Zustandsbestimmung zu Beginn des Kurses. So ermitteln wir, wie erfolgreich der Kurs für Sie persönlich war.

FPZ 10Plus2 basiert auf der über 20jährigen **Erfahrung** des FPZ Netzwerks der Rückenexperten und vereint **Theorie und Praxis**. Eine spezifische Zusatzausbildung der Kursleiter stellt eine **qualitativ hochwertige Betreuung** sicher. Ergänzende Einheiten zur Ermittlung des persönlichen Bedarfs vor Kursbeginn sowie zur abschließenden Ermittlung der erreichten Ziele ermöglichen eine **individuelle Gestaltung** des Präventionsprogramms FPZ 10Plus2.

**Teilnehmende Krankenkassen informieren auf ihrer Homepage über genaue Teilnahmemöglichkeiten.**

Weitere Informationen erhalten Sie bei:

**Kania Gesundheits-Centrum**  
33659 Bielefeld | Tel 0521 - 950 37 38