

## Krankengymnastik

### Krankengymnastik an Geräten

Üben unter physiotherapeutischer Anleitung  
in kleinen Gruppen an Geräten

Trainingszeiten: Mittwoch 18 - 19 Uhr

Kosten: pro Stunde 8,- €, Einführung 20,- €

## Rückenschule/Wirbelsäulengymnastik

### Fitness für die Wirbelsäule

Do 11.01. - 22.03. 11 x 17.00 - 18.10 Uhr 90,20 €

Do 11.01. - 22.03. 11 x 18.15 - 19.30 Uhr 90,20 €

Do 12.04. - 12.07. 12 x 17.00 - 18.10 Uhr 90,20 €

Do 12.04. - 12.07. 12 x 18.15 - 19.30 Uhr 90,20 €

Do 03.08. - 13.12. 13 x 17.00 - 18.10 Uhr 106,60 €

Do 03.08. - 13.12. 13 x 18.15 - 19.30 Uhr 106,60 €

Ilse Wagner/Florian Bauer

## Skoliosebehandlung

### Offene Skolioseübungsgruppen

Mo 17 - 18 Uhr

Di 17 - 18 und 18 - 19 Uhr

Mi 17 - 18 und 18<sup>30</sup> - 19<sup>30</sup> Uhr

Do 10 - 11 Uhr

Fr 15 - 16 Uhr

Trainingsstunde (60min) 18,- €

6-er Karte 100,- €, 10-er Karte 160,- €

Zusatzinfo im  
Extraflyer!

## Faszientraining

### Neue Kurse

Beim Faszientraining werden verklebte, verfilzte  
Bindegewebsstrukturen, die häufig für Schmerzen,  
Verspannungen und Fehlhaltungen verantwortlich sind,  
gelöst. Das Faszientraining hat eine große Bedeutung für  
unseren Bewegungsapparat und einen positiven Einfluss  
auf mentale und vegetative Prozesse.

Faszientraining dient als Stressregulator.

Der Kurs richtet sich an alle, die eine vielseitig wirksame,  
ganzheitliche Trainingsmethode erlernen möchten und  
auch zu Hause anwenden wollen.

### Kursinhalte:

**Stretching:** Linderung von Schmerzen und Verspannungen

**Rolling:** Schutz vor Reibungen und Verletzungen

**Akkupunkt:** Erhalt des jugendlichen, straffen Körpers

**Dynamic:** Verbesserung der Elastizität und Koordination

**Sensitiv:** Steigerung der Körperwahrnehmung

**Bewegungsfluss:** Stressregulator

Mo 18<sup>45</sup> - 19<sup>45</sup> Uhr, 10 x 120,- Euro

(Kursbeginn auf Anfrage)

Marita Kuhlmann

### Weitere Informationen in unserer Praxis.

(Die Krankenkassen übernehmen 80 - 100 % der Kursgebühren)

