

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 12.04. - 12.07. 11 x 17.00 - 18.10 Uhr 93,50 €

Do 12.04. - 12.07. 11 x 18.15 - 19.30 Uhr 93,50 €

Do 03.08. - 13.12. 13 x 17.00 - 18.10 Uhr 110,50 €

Do 03.08. - 13.12. 13 x 18.15 - 19.30 Uhr 110,50 €

Ilse Wagner/Florian Bauer

Skoliosebehandlung

Offene Skolioseübungsgruppen

Mo 17 - 18 Uhr

Di 17 - 18 und 18 - 19 Uhr

Mi 17 - 18 und 18³⁰ -19³⁰ Uhr

Do 10 - 11 Uhr

Fr 15 - 16 Uhr

Trainingsstunde (60min) 18,- €

**Zusatzinfo im
Extraflyer!**

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

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 18⁴⁵ - 19⁴⁵ Uhr, 10 x 120,- Euro

(Kursbeginn auf Anfrage)

Marita Kuhlmann

Weitere Informationen in unserer Praxis.

(Die Krankenkassen übernehmen 80 - 100 % der Kursgebühren)

