

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

(Wirbelsäulengymnastik für Fortgeschrittene)

Do 05.01. - 06.04. 14 x 17.00 - 18.10 Uhr 105,- €

Do 05.01. - 06.04. 14 x 18.15 - 19.30 Uhr 105,- €

Do 27.04. - 13.07. 10 x 17.00 - 18.10 Uhr 75,- €

Do 27.04. - 13.07. 10 x 18.15 - 19.30 Uhr 75,- €

Do 31.08. - 14.12 14 x 17.00 - 18.10 Uhr 105,- €

Do 31.08. - 14.12 14 x 18.15 - 19.30 Uhr 105,- €

Ilse Wagner/Florian Bauer/Ines Wächter

Skoliosebehandlung

Offene Skolioseübungsgruppen

Mo 17 - 18 Uhr

Di 17 - 18 Uhr und 18 - 19 Uhr

Mi 17 - 18 Uhr

Fr 15 - 16 Uhr

Einzelkarte 17,- €

6-er Karte 90,- €, 10-er Karte 150,- €

**Zusatzinfo im
Extraflyer!**

Entspannung

Entspannung nach Jacobson

Mi 15.03. - 03.05. 8 x 16.45 - 17.45 Uhr 87,- €

Mi 18.10. - 13.12. 8 x 16.45 - 17.45 Uhr 87,- €

Cornelia Petering

Fazientraining

Neu

Jetzt im Kursprogramm!

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 und dient als Stressregulator.

Der Kurs richtet sich an alle, die eine vielseitig wirksame, ganzheitliche Trainingsmethode erlernen möchten.

Inhalt des Kurses:

F-Stretching: Linderung von Schmerzen und Verspannungen

F-Rolling: Schutz vor Reibungen und Verletzungen

F-Akkupunkt: Erhalt des jugendlichen, straffen Körpers

F-Dynamic: Verbesserung der Elastizität und Koordination

F-Sensitiv: Steigerung der Körperwahrnehmung

F-Bewegungsfluss: Stressregulator

Mo 10.10. - 12.12. 10x 18.45 - 19.45 Uhr 95,- €

Marita Kuhlmann

Weitere Informationen in unserer Praxis.

(Die Krankenkassen übernehmen 80 - 100 % der Kursgebühren)

