

## Training für mehr Gleichgewicht im Alltag

### Kursbeginn:

Donnerstag, 02.10.25 10.00 Uhr

### Beschreibung:

Im Kurs wird durch gezielte Übungen das Gleichgewicht trainiert und das Gangbild verbessert, um Stürzen im Alltag bestmöglich vorzubeugen.

### Zielgruppe:

Der Kurs richtet sich an Frauen und Männer mit Gleichgewichtsbeeinträchtigungen, z.B. nach Knie- oder Hüftimplantaten, geringen neurologischen Störungen, sowie altersbedingte Beeinträchtigungen.

## Training für eine stabile Körpermitte

### Kursbeginn:

Mittwoch, 01.10.25 18.00 Uhr

### Beschreibung:

Im Kurs wird die für eine stabile Körpermitte wichtige tiefliegende Muskulatur in Bauch, Rücken und Beckenboden erspürt und gezielt trainiert.

### Zielgruppe:

Der Kurs richtet sich an junge, sowie erfahrene Mütter nach der Geburt und erfolgreicher Rückbildung.

## Training für einen gesunden Rücken

### Kursbeginn:

Mittwoch, 01.10.25 17.00 Uhr

### Beschreibung:

Im Kurs wird durch gezielte Übungen unter anderem die Rückenmuskulatur gestärkt, um Verspannungen zu lösen, Schmerzen zu reduzieren und die Wirbelsäule aufzurichten. Es werden mehrere Aspekte regelmäßig geübt, die für einen gesunden Rücken wichtig sind. (z.B. Beckenboden, Entspannung, Dehnbarkeit, Koordination)

### Zielgruppe:

Der Kurs richtet sich an Frauen und Männer, die aktiv an der Gesunderhaltung ihres Rückens arbeiten möchten.

### Einheiten und Dauer:

Der geschlossene Kurs umfasst **10 Einheiten** zu je **60 Minuten**.

### Kosten:

Die Kosten belaufen sich auf **99,00 €**.

Die Erstattung der Kosten kann bei der Krankenkasse angefragt werden.

### Teilnehmerzahl:

Die Teilnehmerzahl ist pro Kurs auf 6 Personen begrenzt.

Dadurch kann eine intensive Begleitung und Anleitung durch die Kursleiterin erfolgen.

### Anmeldung:

Eine Anmeldung kann ab sofort persönlich in der Praxis erfolgen, oder telefonisch unter **0921/63191**