Training für mehr Gleichgewicht im Alltag

Kursbeginn:
Montag, 11.01.2027 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 alle Interessierten mit Gleichgewichtsbeeinträchtigungen, z.B. nach Knie- oder Hüftimplantaten, geringen neurologischen Störungen, sowie altersbedingte Beeinträchtigungen.

Training für einen gesunden Rücken

Kursbeginn:
Mittwoch, 13.01.2027 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 alle Interessierten, die aktiv an der Gesunderhaltung ihres Rückens arbeiten möchten.

Pilates

Kursbeginn:
Mittwoch, 13.01.2027 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 alle Interessierten, die speziell die Rumpfmitte stärken möchten. Das Hinlegen sowie Aufstehen von der Matte sollte möglich sein.

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

Kosten:
Die Kosten belaufen sich auf **99,00 €**. Es handelt sich um **Selbstzahlerkurse**.
Die Erstattung der Kosten kann individuell 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**.