Kurse Herbst 2019 — Kursbeginn am 09.09.2019

Wirbelsäulengymnastik

Beginn Die. 10.09.19 um 17:00h

Ein schöner Rücken kann entzücken, vor allem, wenn er schmerzfrei ist. Dieses schonende, aber effektive Bauch- und Rückentraining vermittelt Übungen und Tipps für einen rücken-gesunden Alltag. Durch gezielte Übungen werden Haltemuskulatur, insbesondere die gesamte Rücken- und Schultermuskulatur gekräftigt, die Beweglichkeit der Wirbelsäule gefördert, Haltungsschäden und Schwächen verbessert.
ca. 55 Minuten über 10 Einheiten 90,00 Euro

Pilates

Beginn Die. 10.09.19 um 18:00h

Ein einzigartiges Körpertraining aus Kräftigungs-, Dehnungs-, und Widerstandsübungen zur Stabilisation der gesamten Wirbelsäule, Bauchmuskeln und Beckenbodenmuskeln. Verbessert Haltung und das körperliche, so wie geistige Gleichgewicht. Steigert die Kraft und die Flexibilität. Körpertraining zur Prävention und Rehabilitation.
ca. 55 Minuten über 10 Einheiten 90,00 Euro

Bodystyling

Beginn Die.10.09.19 um 19:00h

Gezielte, einfache, effektive Kräftigungsübungen für die gesamte Muskulatur mit/ohne Hilfsmittel (Kurzhanteln, Theraband, Tubes, Ball). Schwerpunkt ist eine Erhöhung von Kraft und Spannung der Rückenmuskulatur und ein Straffen der Problemzonen (Bauch, Beine, Po). Mit flotter Musik können Sie abschalten, Spaß haben und formen ihren Körper.
ca. 55 Minuten über 10 Einheiten 90,00 Euro

”Bauch muss weg!”

Beginn Die.10.09.19 um 20:00h

Effektivste Übungen für die Bauch- und gesamte Rumpfmuskulatur.
Die gesunde Körpermitte mit gezielten Übungen stärken und formen. Trainiert werden schräge und querverlaufende Bauchmuskeln und die Rückenmuskulatur. Die Muskeln zentrieren den Körper und unterstützen die Haltung, den Gang und somit den ganzen Bewegungsablauf.
ca. 25 Minuten über 10 Einheiten 60,00 Euro

Flexi-Bar

Beginn Do. 12.09.19 um 18:30h

Kräftigung der Tiefenmuskulatur, Beweglichkeit und Ausdauer.
Der Flexi-Bar ist eine 150 cm lange elastische Kunststoffstange, die zu Schwingungen gebracht werden muss. „Zauberstab gegen Rückenschmerzen“.
- trainiert die Tiefenmuskulatur des Rumpfes z.B. nach Bandscheiben OPs,
- Haltungsverbesserung und Stabilisation der Rückenmuskulatur,
- fördert den Stoffwechsel und regt die Fettverbrennung an,
- Problemzonentraining / Bindegewebsfestigung,
- Koordinationstraining und vermittelt ein besseres Körpergefühl.

ca. 55 Minuten über 10 Einheiten 90,00 Euro

Praxis für Physiotherapie Kerstin Jubelius, Zum Schankstor 7 - 54298 Welschbillig
Telefon 06506 - 95 30 95 Fax 06506 - 91 09 900 www.kerstin-jubelius.de

Stretch und Relax

Beginn Do. 12.09.19 um 19:30h

Steigern Sie Ihre Beweglichkeit mit sanften Dehnungen. Verspannte Muskeln?
Gestresst vom Tag? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige.
Verspannungen durch sanftes Dehnen lösen und neue Energie tanken. Sie erlernen in diesem Kurs, Übungen zur Hilfe gegen Schmerzen und Verspannungen im Alltag.

ca. 25 Minuten über 10 Einheiten 60,00 Euro

MEDIZINISCHER Trainingskurs

Beginn Mo. 09.09.19 um 18:10h

In Gesellschaft und unter physiotherapeutischer Anleitung im Trainingsbereich (Muckibude) gemeinsam schwitzen. Mit maximal 8 Teilnehmern 1x wöchentlich 55 Minuten über 8 Wochen an den Trainingsgeräten trainieren. In diesem Trainingskurs, in unserem Trainingsbereich, können Sie sich in der Gruppe fit halten, Ihren Körper trainieren und etwas für Ihre Gesundheit tun. Wir möchten Ihnen helfen, Ihre Gesundheit zu erhalten bzw. zu verbessern.

Für alle geeignet ... auch für ältere Menschen
- **bei Muskeldefiziten im Bereich Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination**
- **nach Bandscheibenvorfällen und Bandscheiben-OP**
- **andere Wirbelsäulenerkrankungen**
- **Arthrose**
- **nach Schulter-, Hüft-, Knieoperationen oder Kreuzbandschaden**
- **Training bei Depressionen zur Verbesserung der Gemütslage**
- **Hilfe bei chronischen Erkrankungen z.B. Osteoporose, Fibromyalgie, Diabetes**

Durch gezieltes Training wird die Beweglichkeit verbessert und die betroffenen Strukturen werden wieder belastbarer. Die Anwendung ist unterstützend als Zusatzbehandlung (Prävention und Rehabilitation) in vielen medizinischen Fachbereichen zu finden (Orthopädie, Traumatologie, Rheumatologie, Schmerztherapie, etc.).
So können Sie mit uns ihren Alltag wieder beschwerdefreier gestalten.
ca. 55 Minuten über 8 Einheiten 72,00 Euro

Wichtige Hinweise

Bei chronischen Erkrankungen erkundigen Sie sich bitte vor Anmeldung ob der von Ihnen ausgesuchte Kurs für Sie geeignet ist, da es sich hier um Präventionskurse handelt.
Zwecks Kostenübernahme bzw. Erstattung erkundigen Sie sich bitte im Vorfeld bei Ihrer Krankenkasse da die Kurse nicht zertifiziert sind.
Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und saubere Hallenschuhe beim Kurs.
Bringen Sie ein Handtuch und etwas zu trinken mit.

Rücktritt

Bei unangekündigter Nichtteilnahme oder bei einer Absage innerhalb der letzten 8 Tage vor Kursbeginn wird die volle Kursgebühr erhoben.
Die Kursgebühr ist zu Beginn des jeweiligen Kurses zu entrichten.
Bei Interesse bitte **Anmeldung <u>komplett ausgefüllt</u> bis 05.09.19** abgeben oder faxen an 06506-9109900