

Kurseinheiten, Preise

Pilates, Qigong, Yoga Balance, Faszien,
Körpertraining-Wirbelsäule, Entspannungstraining,
Beckenbodentraining

10 Einheiten á 60 Minuten 98,00 €

Selbstverteidigung für Frauen/Mädchen

5 Einheiten á 90 Minuten 75,00 €

FLEXI-BAR-Rückentraining

10 Einheiten á 60 Minuten 108,00 €

Nordic Walking

10 Einheiten á 90 Minuten 108,00 €

(einschl. ggf. Leihstöcke)

Hermann-Oberth-Str. 4
Tel. 09128 - 9908064

Tel. 09128 - 6736
Obere Kellerstr. 2

90537 Feucht

www.theravital-feucht.de

PHYSIOTHERAPIE
TRAINING
BEWEGUNG

Kursplan

Winter 2019

Thera

Thera

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Wir möchten mit unserem Kursprogramm eine gezielte Ergänzung therapeutischer Maßnahmen hinsichtlich vorhandener medizinischer Problemstellungen und in präventiver Sicht bieten. Unsere ausgebildeten Kursleiter begleiten Sie dabei fachkundig und individuell im Rahmen kleiner Gruppen durch die Kurse. Wir beraten Sie gerne!

Bitte beachten Sie auch unsere zusätzlich angebotenen Workshops zu weiteren Themenbereichen die wir regelmäßig anbieten.

Entspannungstraining/ Stressmanagement

Entspannungstraining mit Schwerpunkt progressive Muskelrelaxation nach Jacobson.

Faszien lösen

In unserem Kurs trainieren wir Faszien, indem wir ein Gleichgewicht im Muskel-Faszien-System durch propriozeptives Training schaffen. Ein gutes Faszienetz bedeutet höhere Leistungsfähigkeit, geringere Verletzungsanfälligkeit und mehr Spaß und Ausgeglichenheit.

Körpertraining-Wirbelsäule

Harmonisches Bewegungsverhalten ist die Voraussetzung für einen gesunden Rücken. Wir zeigen Ihnen in unserem Kurs eine Vielzahl von Übungen.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
	10:00-11:00 Uhr Qigong Kurs K3 B. Goschenhofer (O.-Keller-S.2)		
	17:50-18:50 Uhr Körpertraining-WS Kurs K4 H. Pesker (H.-Oberth-S.4)	16:50-17:50 Uhr Faszien-Pilates Kurs K9 (Fortgeschr.) M. Reise (H.-Oberth-S.4)	
	18:00-19:00 Uhr Faszien lösen (H.-Oberth-S.4) S. Türker	17:55-18:55 Uhr Faszien-Pilates Kurs K8 (Fortgeschr.) M. Reise (H.-Oberth-S.4)	
	18:30-19:30 Uhr Pilates (O.-Keller-S.2) S. Simon	17:50-18:50 Uhr Faszien Yoga Kurs K20 H. Pesker (O.-Keller-S.2)	
19:00-20:00 Uhr Körpertraining-WS Kurs K5 M. Fink (H.-Oberth-S.4)	19:45-20:45 Uhr Qigong Kurs K1 B. Goschenhofer (O.-Keller-S.2)	19:00-20:00 Uhr Yoga-Balance Kurs K15 (Fortgeschr.) H. Pesker (O.-Keller-S.2)	19:00-20:00 Uhr Autogenes Training Kurs K23 (H.-Oberth-S.4) A. Braun
		19:00-20:00 Uhr Entspannung Kurs K21 (H.-Oberth-S.4) A. Braun	

Kursplan

Yoga Balance

Wir unterstützen Sie auf Ihrem Weg zu innerer Ruhe und Harmonie für Körper und Seele. Asanas in Verbindung mit fließendem Atem führen zu Beweglichkeit und Ausgeglichenheit.

Faszien-Pilates (A=Anfänger/F=Fortgeschritten)

Pilates ist ein Übungskonzept, das das muskuläre Gleichgewicht wieder herstellt. Die Haltung wird spürbar besser. Ideal nicht nur für den Rücken, sondern auch zur allgemeinen Erhaltung der Gesundheit und zur Prävention

QiGong

QiGong-Bewegungen sind geprägt von Ruhe, Schönheit und Harmonie. Sie bewirken eine Entspannung des Körpers, die Vertiefung des Atems, die Beruhigung des Geistes und fördern dadurch die Selbstheilungskräfte.

Winter 2019

Autogenes Training/Progressive Muskelrelaxation (PMR)

Beim autogenen Training handelt es sich um ein vom eigenen Selbst her entstehendes und das eigene Selbst gestaltendes, systematisches Übungsverfahren. Die Übungen sind dabei auf Schwere, Wärme, Regulation der Herzrhythmus und der Atmung, Stirnkühlung physiologisch orientiert.

Ziel der progressiven Muskelrelaxation ist die Entspannung der Muskulatur, sodass sich zugleich auch die Aktivierung und Spannung des Nervensystems reduziert und sich ein Zustand der Ruhe einstellt.

Vital

Thera