



### 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](http://www.theravital-feucht.de)

PHYSIOTHERAPIE  
TRAINING  
BEWEGUNG



# Kursplan

## Winter 2019

Es gibt gute Gründe sich für unser  
Kursprogramm zu entscheiden.  
Lassen Sie sich beraten!

Winter 2019 ab 14.01.2019  
Anmeldung in unseren Praxen

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