



Kurseinheiten, Preise

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

10 Einheiten á 60 Minuten 105,00 €

Mit frischer Energie ins neue Jahr
6 Einheiten á 60 Minuten 63,00 €

FLEXI-BAR-Rückentraining
10 Einheiten á 60 Minuten 110,00 €

Vital



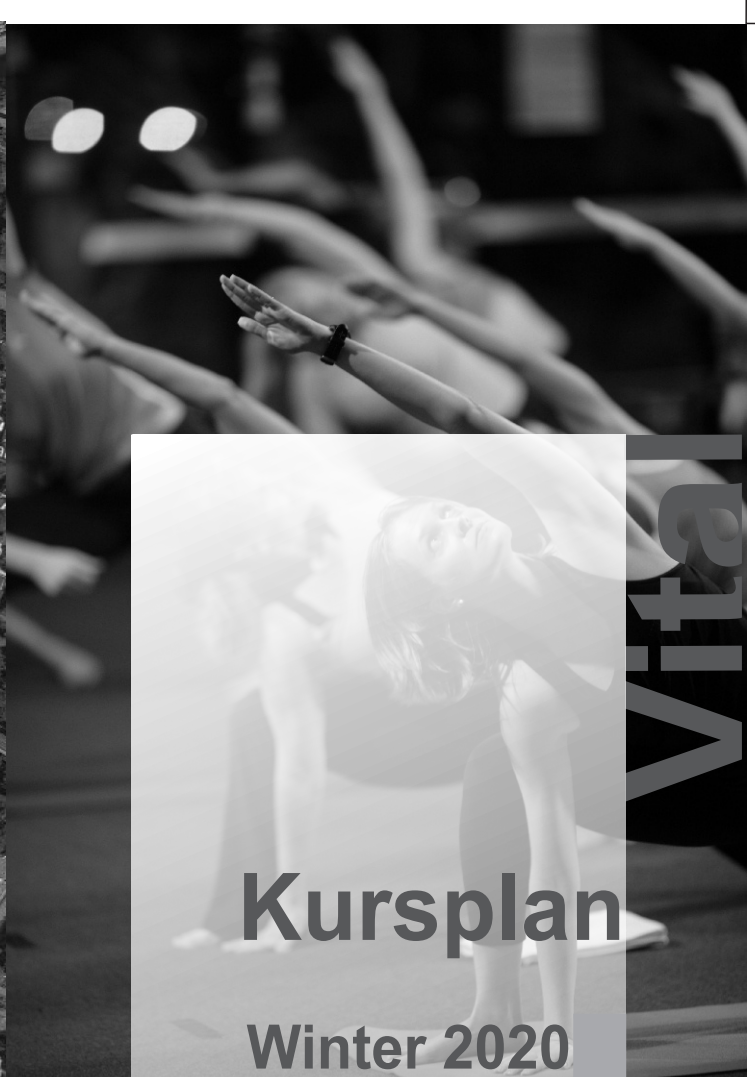
Hermann-Oberth-Str. 4
Tel. 09128 - 9908064

Tel. 09128 - 6736
Obere Kellerstr. 2

90537 Feucht

www.theravital-feucht.de

PHYSIOTHERAPIE
TRAINING
BEWEGUNG



Kursplan

Winter 2020

Vital

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

Winter 2020 ab 13.01.2020
Anmeldung in unseren Praxen

Thera

Thera



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.

Mit frischer Energie ins neue Jahr

Schnupperkurs für verschiedene Entspannungstechniken, die uns zur inneren Ruhe führen und mit Energie beleben. (6 Termine)

Flexi-Bar/Rücken/Faszienfitness

Durch die Schwingungen mit dem Stab erreichen wir unsere Tiefenmuskulatur und erleben ein völlig neues Körpergefühl. So profitieren Schulter-, Arm-, und Brustmuskulatur gleichermaßen wie Nacken und Rücken. Eine gezielte Stimulation der Faszien steigert darüber hinaus die Effektivität.

Körpertraining-Wirbelsäule

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

Montag

Kurs K18 **9:30-10:30 Uhr**
Flexibar/Rücken/Ff
J. Hahn (O.-Keller-S.2)

Kurs K18 **17:00-18:00 Uhr**
Flexibar/Rücken/Ff
J. Hahn (O.-Keller-S.2)

Kurs K4 **17:30-18:30 Uhr**
Körpertraining-WS
H. Pesker (H.-Oberth-S.4)

19:00-20:00 Uhr
(H.-Oberth-S.4)

Dienstag

10:00-11:00 Uhr
(O.-Keller-S.2)

18:00-19:00 Uhr
Faszien lösen
(H.-Oberth-S.4) S. Türker

18:30-19:30 Uhr
Faszien-Pilates
(H.-Oberth-S.4) M. Reise

19:45-20:45 Uhr
QiGong
H. Stix
(O.-Keller-S.2)

Mittwoch

Kurs K9 (Fortgeschr.) **16:50-17:50 Uhr**
Faszien-Pilates
M. Reise (H.-Oberth-S.4)

Kurs K8 (Fortgeschr.) **17:55-18:55 Uhr**
Faszien-Pilates
M. Reise (H.-Oberth-S.4)

Kurs K20 **17:50-18:50 Uhr**
Faszien Yoga
H. Pesker (O.-Keller-S.2)

Kurs K15 (Fortgeschr.) **19:00-20:00 Uhr**
Yoga-Balance
H. Pesker (O.-Keller-S.2)

19:00-20:00 Uhr
(H.-Oberth-S.4)

Donnerstag

9:00-10:00 Uhr Kurs K2
QiGong
H. Stix
(O.-Keller-S.2)

Kurs K23 **19:00-20:00 Uhr**
M. fr. Energie i. n. J.
(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 2020

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.

Thera

Vital