

Unsere Kurse

- Pilates ■
- Qigong ■
- Yoga Balance ■
- Faszien-Fitness ■
- Körpertraining-Wirbelsäule ■
- Entspannungstraining ■
- Stärkung der Mitte ■
(10 Einheiten á 60 Minuten, 98,00 €)
- Fußgymnastik ■
- Selbstverteidigung für Frauen/Mädchen ■
- FLEXI-BAR-Rückentraining ■
- Nordic Walking ■

Vita



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

Tel. 09128 - 6736
Obere Kellerstr. 2

90537 Feucht

www.theravital-feucht.de

PHYSIOTHERAPIE
TRAINING
BEWEGUNG

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

Thera



Stärkung
der Mitte

Training für den
Beckenboden

Thera



Stärkung der Mitte

Beschwerden im Bereich von Beckenboden (Blase, Darm), Haltungsprobleme, Gangunsicherheit, sowie Schmerzen in Schulter, Nacken-, Rücken- und Fußbereich entstehen oft durch ein Ungleichgewicht der Muskulatur, durch Verspannungen, Schwächen der stabilisierenden Muskulatur (Tiefenmuskulatur), sowie Fußfehlstellungen.

In diesem Kurs verbessern wir durch gezielte Übungen die Körperhaltung, die Atmung, die Kontrolle über Blase und Darm bei Beschwerden oder präventiv und Verspannungen. Das Übungsprogramm wird an die individuelle Problematik jedes Kursteilnehmers angepasst.

Wir möchten mit unserem Kurs Ihre Lebensqualität nachhaltig verbessern und Ihnen Spaß an der Bewegung vermitteln.



Wer kann teilnehmen?

Frauen und Männer

- die den Beckenboden präventiv stärken möchten
- mit Blasen- und Darmschwäche (oft bei Lachen, Husten, Niesen ausgelöst) mit Belastungs- und Dranginkontinenz
- mit Organsenkungen
- nach urologischen, proktologischen, gynäkologischen Operationen
- die Verspannungen haben

- die Schmerzen im Wirbelsäulen- und Fußbereich haben und die ihre Körperhaltung verbessern möchten
- die Gang- und Standunsicherheit spüren
- Frauen nach der Geburt

Methoden und Ziele

- Lösen von Verspannungen und Schmerzen
 - ▶ Wahrnehmungsschulung im gesamten Muskelsystem
 - ▶ sanfte Dehnungen, leichte Kräftigung, Faszienbehandlung
 - ▶ Selbsthilfe mit wohltuenden Massagegriffen
- Beckenbodenkontrolle
 - ▶ Bewusstes Erspüren und Aktivieren des Beckenbodens in Alltag und Beruf
- Haltungsschulung
- Gleichgewicht und Gangsicherheit
 - ▶ Inhalte aus der Sturzprophylaxe
 - ▶ Stärkung der Tiefenmuskulatur (propriozeptives Training)
- Fußfehlstellungen und ihre Korrekturmöglichkeiten
- Lebensfreude und Sicherheit im Alltag

Thera