

Qigong

Qigong besteht aus seit Jahrtausenden erprobten, heilgymnastischen und meditativen Übungen. Diese stärken unsere Lebensenergie Qi und sind verbunden mit Erkenntnissen aus der traditionellen chinesischen Medizin. Energetische Blockaden können dadurch aufgelöst und die Gesundheit kann verbessert werden. Qigong befreit von Anspannungen und Stress des Alltags, optimiert die Körperhaltung, stärkt die Konzentrationsfähigkeit und unterstützt den Stoffwechsel. Der Kurs richtet sich an alle interessierten, Anfänger wie Qigong- Erfahrenen und ist auch als Unterstützung in der Therapie bei Krebs, MS und anderen chronischen Erkrankungen gedacht.

Selbstverteidigung

Mit leicht erlernbaren Techniken aus verschiedenen Kampfsportarten trainieren wir unsere Fähigkeit uns körperlich zur Wehr zu setzen. Dabei verbessern wir Kraft, Ausdauer, Koordination und stärken unsere innere Haltung gegen eine Opferrolle. Für **Frauen** jeden Alters geeignet, denn Sportlichkeit ist keine Voraussetzung um sich zu wehren.

Entspannungstraining

Balance im Alltag und Beruf. Vergessen Sie nicht das Wichtigste - „sich selbst“. Entspannungstechniken helfen den Stress abzubauen, dadurch wird das Gehirn sensibilisiert und kann neu auftretenden Stress wesentlich schneller erkennen und vermeiden. PMR ist die bekannteste Entspannungstechnik zur Vermeidung von Stress, ist einfach zu erlernen und wirkt sehr schnell.

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

Tel. 09128 - 6736
Obere Kellerstr. 2

90537 Feucht

www.theravital-feucht.de

PHYSIOTHERAPIE
TRAINING
BEWEGUNG

Kurs-
programm

Das andere Training. Lernen Sie auch unser innovatives Trainingsangebot kennen. Erleben Sie ein ganz neues Trainingsgefühl. Sprechen Sie uns an, vereinbaren Sie ein Schnuppertraining, wir informieren Sie gerne!

Physiotherapie

Training

Bewegung

Körpertraining/Wirbelsäule

In diesem Kurs erfahren Sie Freude an der Bewegung, welche zu einer Verbesserung des Wohlbefindens mit gleichzeitiger Stärkung des Rückens führt. Ein harmonisches Bewegungsverhalten als Voraussetzung für einen gesunden Rücken, sowie die Umsetzung in Alltag, Beruf und Freizeit werden durch gezielte Übungen aus den Bereichen Dehnung, Mobilisation, Kräftigung, Stabilisation und mit Einsatz von verschiedenen Geräten vermittelt.

FLEXI-BAR

Mit dem FLEXI-BAR Schwingstab wird es ermöglicht auf einfache Art und Weise die Tiefenmuskulatur zu kräftigen. Der in Schwingung gebrachte FLEXI-BAR bewirkt durch seine Vibration eine tiefgehende Reaktion des Körpers - die reflektorische Anspannung des Rumpfes, welche bewusst nicht erreicht werden kann.

- Propriozeptive Therapieform bei Nacken- und Rückenschmerzen
- Ausgleich von muskulären Dysbalancen
- Steigerung des gesamten Stoffwechsels
- Festigung des Bindegewebes

Eine bestimmte Anzahl Schwingungen pro Minute bewirkt nicht nur ein Kraft-Ausdauertraining, sondern steigert auch den Stoffwechsel und die Herzfrequenz.

Funktionales Training | Faszien-Training

Wir erreichen eine größere Effektivität in den Übungen durch funktionales Training. Komplexe Bewegungen (auch unter Einbeziehung verschiedener Kleingeräte) führen zu einer hohen muskulären Auslastung, sodass die Kraft, auch unter Einbeziehung der tiefenstabilisierenden Muskeln, gesteigert wird. Faszienbehandlungen im Kurs schaffen optimale Voraussetzungen.

Body Balance Pilates

Pilates ist ein Übungskonzept, das auf dem Gleichgewicht von Geist und Körper basiert und natürliche und normale Bewegungen wiederherstellt. Die Sinne für Wahrnehmung und Koordination werden geschult, um den Körper zu kontrollieren. Wir konzentrieren uns so auf die wichtigen Haltungsmuskeln und stabilisieren dadurch den Rumpf. Die zu schwach gewordenen Muskeln werden gekräftigt, die verkürzten werden gedehnt. Atem und Bewegungen sind im Fluss. Dadurch wird der Körper kräftiger, flexibler und ausdauernder. Das muskuläre Gleichgewicht wird wieder hergestellt. Die Haltung wird spürbar besser. Dieses Übungskonzept ist nicht nur ideal für den "Rücken" Patienten, sondern auch zur allgemeinen Erhaltung der Gesundheit, als Prävention und Rehabilitation.

- speziell für Rückenprobleme
- zur Förderung der körperlichen Wahrnehmung
- bei Konzentrationsschwäche
- Haltungsschwächen
- muskuläre Verspannungen
- Osteoporose
- zur Stärkung des Beckenbodens
- vorbeugend bei Sportverletzungen
- vor und nach der Schwangerschaft
- bei Blasenschwäche
- zur Unterstützung bei stressbedingten Krankheiten.

Yoga-Balance

Mit unserem Yoga-Kurs möchten wir Ihnen einen Weg anbieten, um zu Ruhe und Harmonie von Körper und Seele zu finden. Durch das Üben verschiedener Asanas in Verbindung mit fließendem Atem schulen wir die Beweglichkeit und Konzentration.

Stärkung der Mitte

Der Beckenboden war in unserer Kultur bis vor Kurzem fast in Vergessenheit geraten. Dabei ist er als Quelle vitaler Energie, wie als anatomisch- funktioneller Muskel, von großer Relevanz. Abgesehen von den wichtigen Funktionen der unterschiedlichen Schichten beeinflusst der Beckenboden das persönliche Körpergefühl, die Körperhaltung und die Figur und somit auch unser inneres und äußeres Erscheinungsbild. Mit gezielten Übungen können Senkungsbeschwerden, Harninkontinenz, Verspannungen im Bereich des Beckenbodens, sowie Prostata- und Potenzprobleme zurückgehen oder es kann Ihnen vorgebeugt werden.

Nordic Walking

Mit Nordic Walking halten Sie sich mit einer Ausdauersportart fit und gesund. Vorteile:

- 90% der gesamten Muskulatur werden trainiert
- Herz- Kreislauf Tätigkeit wird verbessert
- Kalorienverbrauch steigert sich um 20-40% im Vergleich zum normalen Walking
- Steigerung der Sauerstoffversorgung
- Erhöhung der Durchblutung der Schulter- und Nackenmuskulatur > weniger Verspannungen > Neigung zu Kopfschmerzen gesenkt
- Ideal auch für ältere Menschen, da durch die Stöcke ein sicheres Laufgefühl entsteht.

Es ist eine ideale Methode um auf sanfte Art Ausdauer, Kraft und Koordination effektiv, aber dabei gelenkschonend zu trainieren.

Vital

Thera