

Kurseinheiten, Preise

Pilates, Qigong, Yoga Balance, Faszientraining,
Körpertraining-Wirbelsäule, Entspannungstraining,
Beckenbodentraining, Fußgymnastik,
Autogenes Training

10 Einheiten á 60 Minuten 98,00 €

Selbstverteidigung für Frauen/Mädchen

10 Einheiten á 60 Minuten 98,00 €

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

Herbst 2019

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

Herbst 2019 ab 30.09.2019
(Wochentag je nach Kurs: 40. KW)
Anmeldung in unseren Praxen

Thera

Thera

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Kurs K18 **9:30-10:30 Uhr**

Flexi-Bar

J. Hahn (O.-Keller-S.2)

10:00-11:00 Uhr

Qigong

B. Goschenhofer
(O.-Keller-S.2)

Kurs K3

Kurs K9
(Fortgeschr.)

16:50-17:50 Uhr

Faszien-Pilates

M. Reise (H.-Oberth-S.4)

Kurs K4 **17:50-18:50 Uhr**

Körpertraining-WS

H. Pesker (H.-Oberth-S.4)

18:00-19:00 Uhr

Bewegli. + Faszien

(O.-Keller-S.2) S.Türker

Kurs K14

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 K7
(Fortgeschr.)

18:30-19:30 Uhr

Faszien-Pilates

(H.-Oberth-S.4) M.Reise

Kurs K23

19:00-20:00 Uhr

Autogenes Training

A. Braun (H.-Oberth-S.4)

19:00-20:00 Uhr

Entspannung/PMR

(H.-Oberth-S.4) A. Braun

Kurs K21

Kurs K15

19:00-20:00 Uhr

Yoga-Balance

H. Pesker (O.-Keller-S.2)

Kurs K1

19:45-20:45 Uhr

Qigong

B. Goschenhofer
(O.-Keller-S.2)

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!

Entspannungstraining/PMR

Entspannungstraining mit Schwerpunkt progressive Muskelrelaxation nach Jacobson.

Beweglichkeit durch freie Faszien

Unsere Beweglichkeit, unser Gleichgewicht und unsere Koordination hängt von der Qualität unserer Faszien ab. Diese Qualität verbessern wir durch Stimulation unseres Bindegewebes, auch unter Einsatz der Faszienrolle.

Flexi-Bar-Rückentraining (m. Schwungstab)

Die auf Vibration basierende Trainingsform wirkt auf Beckenboden, Bauch- und Rückenmuskulatur.

Körpertraining-Wirbelsäule

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

Kursplan

Fußgymnastik (Workshop)

Mit speziellen Gymnastikübungen lässt sich die Muskulatur der Füße kräftigen. Dazu gehört auch die Wahrnehmung und Koordination verbessern, den Gang und damit die Druckpunkte am Fuß verändern.

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.

Herbst 19

Selbstverteidigung (für Frauen/Workshop)

Mit leicht erlernbaren Techniken aus verschiedenen Kampfsportarten trainieren wir unsere Fähigkeit uns körperlich zur Wehr zu setzen.

Der Beckenboden (Workshop)

Der Beckenboden ist die Quelle vitaler Energie und als funktioneller Muskel von großer Relevanz. Lindern Sie Beschwerden bzw. beugen Sie Ihnen durch gezielte Übungen vor.

Yoga

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.

Vital

Thera