



Kurseinheiten, Preise

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

10 Einheiten á 60 Minuten 110,00 €

Mit frischer Energie ins neue Jahr
6 Einheiten á 60 Minuten 66,00 €

FLEXI-BAR-Rückentraining
10 Einheiten á 60 Minuten 115,00 €

Vital

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

Tel. 09128 - 6736
Obere Kellerstr. 2

Kursplan
Herbst 2021

90537 Feucht

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

Herbst 2021 ab 04.10.2021
Anmeldung in unseren Praxen

www.theravital-feucht.de

PHYSIOTHERAPIE
TRAINING
BEWEGUNG

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.

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Kurs K4

16:30-17:30 Uhr

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

Kurs K15

17:50-18:50 Uhr

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

Kurs K5

19:10-20:10 Uhr

Fasz.+G.körp.train.
M. Fink (H.-Oberth-S.4)

17:10-18:10 Uhr
Faszien-Pilates
(H.-Oberth-S.4) M. Reise

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

Kurs K7
(Fortgeschr.)

Kurs K8
(Fortgeschr.)

Kurs K20

17:10-18:10 Uhr

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

19:00-20:00 Uhr

Körper + Geist
(H.-Oberth-S.4) A. Braun

Körper + Geist im Gleichgewicht mit Entspannung-Achtsamkeit-Qigong

Stärken Sie ihre Widerstandsfähigkeit (Resilienz) und Ihr Wohlbefinden. Verschiedene Entspannungstechniken, Achtsamkeit und Meditation, sowie Elemente aus Qigong und Yoga können Ihren Körper und Geist wieder ins Gleichgewicht bringen.

Vital
neu

Entspannung

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/Ganzkörpertraining

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

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.

Herbst 2021

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