

Kurseinheiten, Preise

Faszien-Pilates,
Ganzkörpertraining,
Entspannung + Bewegung
(Entspannungstraining),
Faszientraining
10 Einheiten á 60 Minuten 110,00 €

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

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

Tel. 09128 - 6736
Obere Kellerstr. 2

90537 Feucht

www.theravital-feucht.de

**PHYSIOTHERAPIE
TRAINING
BEWEGUNG**

Kursplan

Winter 2023

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

Herbst 2022 ab 24.09.2022
Anmeldung in unseren Praxen

Thera

Thera

Montag

Dienstag

Samstag

Mittwoch

Donnerstag

10:00-11:00 Uhr

Flexi-Bar

J. Hahn (H.-Oberth-S.4)
Kurs K7

Kurs K5

14:45-15:45 Uhr

Ganzkörpertraining

M. Ivanusec (H.-Oberth-S.4)
entfällt - kein neuer Kursbeginn

Kurs K2
(Fortgeschr.)

17:00-18:00 Uhr

Faszien-Pilates

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

Kurs K1

18:15-19:15 Uhr

Faszientraining

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

18:15-19:15 Uhr

Faszien-Pilates

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

Kurs K3

(Fortgeschr.)

Kurs K4

(Fortgeschr.)

18:15-19:15 Uhr

Faszien-Pilates

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

18:30-19:30 Uhr

Entspannung+Bew.

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

Kurs K6

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.

Kursplan

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.

Faszien-Pilates (A=Anfänger/F=Fortgeschritten)

Pilates ist ein Übungskonzept, dass 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

Körpertraining/Ganzkörpertraining

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

Winter 2023

Entspannung und Bewegung

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.

Thera

Vital