

Kurseinheiten, Preise

Faszien-Pilates,
Ganzkörpertraining,
Entspannung + Bewegung
(Entspannungstraining),
Faszientraining
10 Einheiten á 60 Minuten 120,00 €

FLEXI-BAR-Rückentraining
10 Einheiten á 60 Minuten 125,00 €

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!

Herbst 2023 ab 12.09.2023
Anmeldung in unseren Praxen

Kursplan
Herbst 2023

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

8:30-9:30 Uhr

Flexi-Bar

Kurs K7

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

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.

17:00-18:00 Uhr

Faszien-Pilates

Kurs K2

(Fortgeschr.)

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

18:15-19:15 Uhr

Faszien-Pilates

Kurs K3

(Fortgeschr.)

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

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

Kursplan

Herbst 2023

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

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.

Vital

Thera