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 €

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

Winter 2024 ab 08.01.2024
Anmeldung in unseren Praxen

Thera Vital

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

Tel. 09128 - 6736
Obere Kellerstr. 2

90537 Feucht

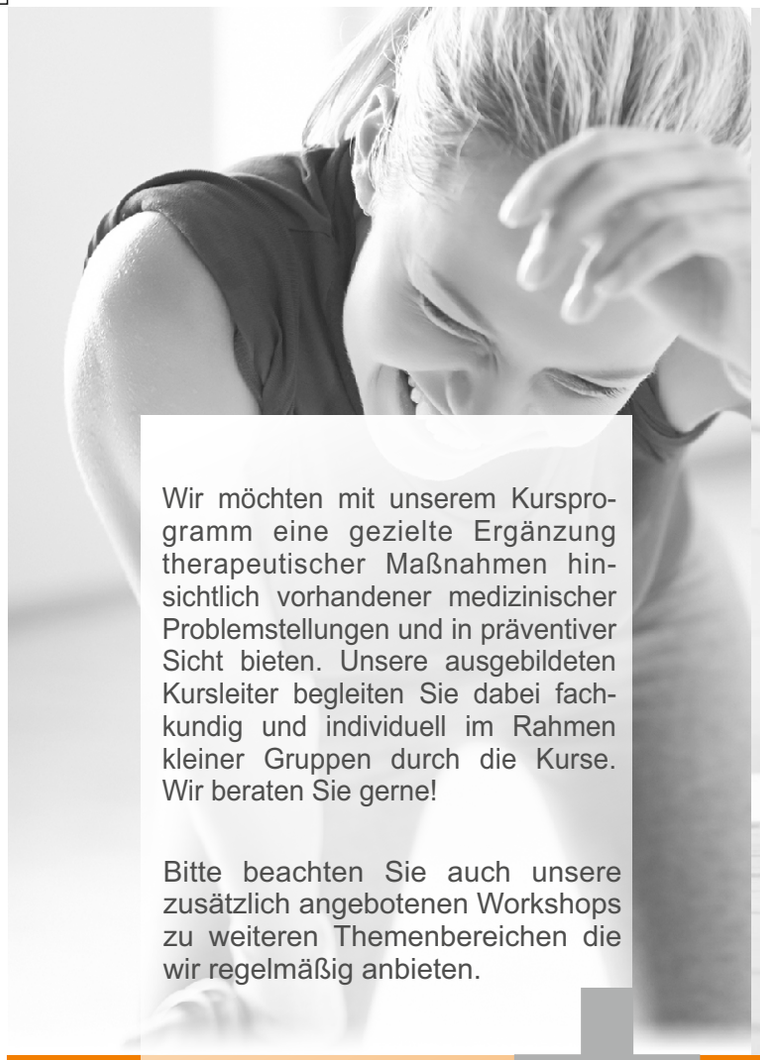
www.theravital-feucht.de

PHYSIOTHERAPIE
TRAINING
BEWEGUNG

Kursplan

Winter 2024

Thera Vital



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.

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.

Kursplan Winter 2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
	8:30-9:30 Uhr **Flexi-Bar** Kurs K7 J. Hahn (H.-Oberth-S.4)		
	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)	18:15-19:15 Uhr **Faszien-Pilates** Kurs K4 (Fortgeschr.) M. Reise (H.-Oberth-S.4)	18:30-19:30 Uhr **Entspannung+Bew.** Kurs K6 (H.-Oberth-S.4) A. Braun

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