

# Physiotherapie am Turm...für ein „Leben in Bewegung“

## Kurse Herbst 2020



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:30-10:00 Uhr Entspannt in die Woche (Anja) 19.10.-07.12.				08:30-09:30 Uhr Sypoba (Oliver) 23.10.-08.01.
		10:00-11:00 Uhr Pilates (Steffi) 16.09.-18.11.	10:30-11:45 Uhr Beckenbodenschule (Judith) 15.10.-17.12.	09:45-10:45 Uhr Sturzprophylaxe (Almut) 18.09.-20.11.
11:00-12:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik (Andrea) 31.08.-09.11.				11:00-12:00 Uhr Sturzprophylaxe (Almut) auf Anfrage
		16:30-17:30 Uhr RückenFit (Judith) 30.09.-09.12.	16:45-17:45 Uhr Pilates (Almut) 24.09.-03.12.	
17:30-18:45 Uhr Yoga (Yasemin) -tegut... intern-	17:30-18:30 Uhr FaszienFit (Almut) 11.08.-20.10.			
19:00-20:15 Uhr Yoga (Yasemin) 24.08.-09.11.		18:00-19:00 Uhr Sypoba (Oliver) 26.8.-04.11.	18:00-19:00 Uhr Sypoba Anf. (Joachim) 10.09.-12.11.	17:15-18:15 Uhr Sypoba (Joachim) 25.09.-27.11.
				18:30-19:30 Uhr Sypoba (Joachim) 23.10.-08.01.
	19:00-20:00 Uhr Sypoba (Oliver) 18.08.-20.10.		19:15-20:15 Uhr Sypoba (Joachim) 24.09.-26.11.	



### **Entspannt in die Woche** Montag 08:30: 19.10.-07.12.2020

- Autogenes Training, eine leicht erlernbare Entspannungstechnik
- effektiver Stressabbau, Beruhigung des vegetativen Nervensystems
- Aktivierung der Regenerationskräfte des Körpers (8 Termine 75 Min.: 120 €)

### **Yoga** Montag 19:00 Uhr: 24.08.-09.11.2020

- Wechsel von aktiven und passiven Elementen, sanfte und fließende Bewegungen
- Beweglichkeit fördern, verkürzte Muskeln lösen, Faszien und Bindegewebe lockern (10 Termine 75 Min.: 130 €)

### **Pilates** Mittwoch 10:00 Uhr: 16.09.-18.11.2020, Einstieg jederzeit

#### **Donnerstag 16:45 Uhr 24.09.-03.12.2020**

- Tiefenmuskeltraining zur Stabilisation des Körpers
- Becken-Boden-Bauchtraining für eine bessere Aufrichtung
- besseres Körperbewusstsein für Alltagsaktivitäten, Kräftigung der Rumpfmuskulatur (10 Termine 60 Min.: 120 €)

### **Beckenbodenschule** Donnerstag 10:30 Uhr: 15.10.-17.12.2020

- Erlernen der bewussten Aktivierung des Beckenbodens
- Verbesserung der Kontrolle über Blase und Darm durch gezielte Körperarbeit
- Schulung, sich im Alltag beckenbodenschonend zu verhalten
- Sensibilisierung des eigenen Körpers und dessen Funktionen (8 Termine 75 Min.: 120 €)

### **Sypoba**

#### **Dienstag 19:00 Uhr: 18.08.-20.10.2020, Mittwoch 18:00 Uhr 26.08.-04.11.2020**

#### **Donnerstag 18:00 Uhr: 10.09.-12.11.2020**

#### **Donnerstag 19:15 Uhr: 17.09.-19.11.2020**

#### **Freitag 08:30 Uhr: 23.10.-08.01.2021, Einstieg jederzeit**

#### **Freitag 17:15 Uhr: 25.09.-27.11.2020 + 18:30 Uhr: 23.10.2020-08.01.2021**

### **Wirbelsäulengymnastik** Montag 11:00 Uhr: 31.08.-09.11.2020

#### **RückenFit** Mittwoch 16:30 Uhr: 30.09.-09.12.2020

- Prävention von Rückenbeschwerden, rückengerechtes Alltagsverhalten
- Training der Tiefenmuskeln, die die Wirbelsäule stärken und stabilisieren
- 90% praktische Übungen, 10% Vermittlung von Hintergrundwissen (10 Termin 60 Min.: 120 €)

### **Faszien Fit** Dienstag 17:30 Uhr: 11.08.-20.10.2020

- Verbesserung von Flexibilität und Mobilität der Faszien
- fördert die Entspannung und reduziert Verspannungen
- Steigerung der Beweglichkeit (10 Termine 60 Min.: 120 €)

### **Sturzprophylaxe** Freitag 09:45 Uhr + 11:00 Uhr: 18.09.-20.11.2020

- Gesundheitsressourcen und Vitalkräfte werden gestärkt
- Förderung von Koordination und kognitiven Fähigkeiten
- Schulung der Körperwahrnehmung (Entspannungstechniken)
- Verbesserung von Kraft, Gangbild und Gleichgewicht zur Vermeidung von Stürzen (10 Termine 60 Min.: 120 €)

### **Sypoba**

- Ganzkörpertraining zur Verhinderung muskulärer Dysfunktion
- Verbesserung von Kraft, Koordination, Beweglichkeit, Balance
- hoher Spaßfaktor
- aktiviert und innerviert die tiefe Muskulatur (10 Termine 60 Min.: 120 €)