

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

Kurse Herbst/Winter 2020



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:30-10:00 Uhr Entspannt in die Woche (Anja) auf Anfrage				08:30-09:30 Uhr Sypoba (Oliver) 30.10.-15.01.
		10:00-11:00 Uhr Pilates (Steffi) 16.09.-18.11.	10:30-11:45 Uhr Beckenbodenschule (Judith) 14.01.-04.03.	09:45-10:45 Uhr Sturzprophylaxe (Almut) 18.09.-20.11.
11:00-12:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik (Andrea) 31.08.-09.11./18.01.-22.03.				11:00-12:00 Uhr Sturzprophylaxe (Almut) 18.09.-20.11.
		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) 10.11.-12.01.			
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) 23.10.-08.01.
				18:30-19:30 Uhr Sypoba (Joachim) 23.10.-08.01.
	19:00-20:00 Uhr Sypoba (Oliver) 27.10.-29.12.		19:15-20:15 Uhr Sypoba (Joachim) 24.09.-26.11.	



Entspannt in die Woche Montag 08:30: auf Anfrage

- 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: 14.01.-04.03.2021

- 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: 27.10.-29.12.2020, 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: 30.10.2020-15.01.2021, Einstieg jederzeit

Freitag 17:15 Uhr: 23.10.2020-08.01.2021 + 18:30 Uhr: 23.10.2020-08.01.2021

Wirbelsäulengymnastik Montag 11:00 Uhr: 18.01.-22.03.2021

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: 10.11.-12.01.2020

- 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 €)