

## **Sypoba** (monatlich 45 €, halbjährlich 243 €, 5er-Karte 65€)

- Ganzkörpertraining zur Verhinderung muskulärer Dysfunktion
- Verbesserung von Kraft, Koordination, Beweglichkeit, Balance
- aktiviert und innerviert die tiefe Muskulatur

## **Rücken Fit** (10 Termine à 60 Min.: 120 €)

- Prävention von Rückenbeschwerden, rückengerechtes Alltagsverhalten
- Training der Tiefenmuskeln, die die Wirbelsäule stärken und stabilisieren
- 90% praktische Übungen, 10% Vermittlung von Hintergrundwissen

## **Faszien Fit** (10 Termine à 60 Min.: 120 €)

- Verbesserung von Flexibilität und Mobilität der Faszien
- fördert die Entspannung und reduziert Verspannungen
- Steigerung der Beweglichkeit

## **Sturzprophylaxe** (10 Termine à 60 Min.: 120 €)

- Gesundheitsressourcen und Vitalkräfte werden gestärkt
- Förderung von Koordination und kognitiven Fähigkeiten
- Verbesserung von Kraft, Gangbild und Gleichgewicht zur Vermeidung von Stürzen

## **Red Cord** (10 Termine à 60 Min.: 120 €)

- funktionelles Training in einem Schlingentrainer zur Aktivierung der tiefen stabilisierenden Muskeln
- flexible Anpassung an das individuelle Leistungsniveau zur Verbesserung von Koordination, Kraft und Gleichgewicht
- Vorbeugung von Gelenk- und Rückenbeschwerden

## **Body Balance Pilates** (10 Termine à 60 Min.: 120 €)

- Tiefenmuskeltraining zur Stabilisation des Körpers
- Becken-Boden-Bauchtraining für eine bessere Aufrichtung
- besseres Körperbewusstsein für Alltagsaktivitäten, Kräftigung der Rumpfmuskulatur

## **Beckenbodenschule** (8 Termine à 75 Min.: 120 €)

- 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

# Physiotherapie am Turm

... für ein „Leben in Bewegung“



## Kursübersicht

Philipp-Reis-Straße 17

36093 Künzell

Tel 0661.291 8503

[www.physiotherapie-am-turm.de](http://www.physiotherapie-am-turm.de)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	08:30 – 09:30 Uhr <b>Rücken Fit*</b>			09:45-10:45 Uhr <b>Sturzprophylaxe*</b>
		10:00-11:00 Uhr <b>Body Balance Pilates*</b>	10:30-11:45 Uhr <b>Beckenbodenschule*</b>	11:00 – 12:00 Uhr <b>Sturzprophylaxe*</b>
16:30 – 18:00 Uhr <b>Autogenes Training*</b>	16:00 – 17:00 Uhr <b>Sypoba Kinderkurs</b>	16:30-17:30 Uhr <b>Rücken Fit*</b>	16:45-17:45 Uhr <b>Body Balance Pilates*</b>	
	17:30-18:30 Uhr <b>Faszien Fit*</b>	17:45-18.45 Uhr <b>Red Cord*</b>		
		18:00 – 19:00 Uhr <b>Sypoba</b> Anfänger		
	19:00-20:00 Uhr <b>Sypoba</b> Fortgeschrittene	19:00-20:00 Uhr <b>Red Cord*</b>	19:15-20:15 Uhr <b>Sypoba</b> Fortgeschrittene	
		19:15 – 19:45 <b>Gatepress</b> auf Anfrage		

Alle Kurszeiten erfahren Sie immer aktuell auf unserer Homepage [www.physiotherapie-am-turm.de](http://www.physiotherapie-am-turm.de) oder in unserer Praxis. Die mit \* markierten Kurskonzepte sind als Präventionskurse nach (§ 20 SGB V) anerkannt und werden von den Krankenkassen bezuschusst.