

Kursplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
10.00 Uhr - 10.45 Uhr Wirbelsäule	10.00 Uhr - 10.45 Uhr Wirbelsäule (Schulter & HWS)	09.00 Uhr - 09.45 Uhr Wirbelsäule	10.00 Uhr - 10.45 Uhr Knie- und Hüftgruppe	09.40 Uhr - 10.25 Uhr Wirbelsäule (Becken & LWS)
17.15 Uhr - 18.00 Uhr Wirbelsäule	11.00 Uhr - 11.45 Uhr Wirbelsäule (Schulter & HWS)	10.00 Uhr - 10.45 Uhr Wirbelsäule	16.15 Uhr - 17.00 Uhr Wirbelsäule (Becken & LWS)	10.30 Uhr - 11.15 Uhr Wirbelsäule (Becken & LWS)
18.15 Uhr - 19.00 Uhr Wirbelsäule (Schulter & HWS)	17.15 Uhr - 18.00 Uhr Wirbelsäule	11.00 Uhr - 12.15 Uhr  Fitness für Dich & Dein Baby	17.15 Uhr - 18.00 Uhr Wirbelsäule	16.45 Uhr - 17.30 Uhr Wirbelsäule
19.15 Uhr - 20.00 Uhr Rücken Aktiv	18.15 Uhr - 19.00 Uhr Pilates	18.15 Uhr - 19.00 Uhr Rücken Aktiv	18.15 Uhr - 19.00 Uhr Pilates	17.45 Uhr - 18.30 Uhr Wirbelsäule
	19.15 Uhr - 20.00 Uhr Pilates	19.15 Uhr - 20.00 Uhr Faszientraining mit der Black Roll®	19.15 Uhr - 20.00 Uhr Wirbelsäule (Schulter & HWS)	

Preise 10er Karte:
Pilates
Faszientraining
andere Kurse

82,00 Euro
89,00 Euro
76,00 Euro



PRAXIS GRABENHOF

Physiotherapie · Rehabilitation · Prävention

gültig ab Juni 2016

Hintere Strasse 24 • 70734 Fellbach • Tel. 0711 - 586347
info@praxis-grabenhof.de • www.praxis-grabenhof.de

Kursbeschreibungen

Fazientraining mit der Black Roll®

Dieser Kurs befasst sich mit Ihrem Faszienewebe, dessen Aufgaben, Funktionen und Trainierbarkeit. Geeignet ist dieser Kurs für alle, die gerne Beweglichkeit, Körpergefühl, Bewegungseffizienz, Kraft und Leistungsfähigkeit trainieren wollen.

Knie- und Hüftgruppe

Sie haben Arthrose oder andere Beschwerden mit Ihren Knie- oder Hüftgelenken? Durch gezielte Stabilisation zeigen wir Ihnen einen erfolgreichen Weg, Ihre Beschwerden zu reduzieren.

Pilates

Pilates stärkt das Körpergefühl und den eigenverantwortlichen Umgang mit dem

eigenen Körper. Die Rücken- und Bauchmuskulatur wird gekräftigt, Haltung und Beweglichkeit werden verbessert. Zudem werden Sie dafür sensibilisiert, wie Sie ungünstige Bewegungsmuster auch im Alltag vermeiden können.

Rücken Aktiv

In diesem Kurs werden Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination gezielt geübt und verbessert.

Wirbelsäule

Ihr Rücken schmerzt bereits in alltäglichen Situationen? Sie fühlen sich nicht mehr so belastbar? Dann trainieren Sie Ihre Rückenmuskulatur mit unserer Hilfe. Unsere Physiotherapeuten freuen sich auf Sie.

Wirbelsäule

(speziell: Becken und LWS)

In diesem Kurs vermitteln wir Ihnen mit gezielten Wahrnehmungsübungen und speziellem funktionellen Training, wie Sie Ihre Muskulatur im Beckenboden und im Rumpfbereich optimal und einfach stärken können.

Wirbelsäule

(speziell: HWS und Schulterbereich)

In diesem Kurs helfen wir Ihnen, Ihren Hals-Nacken-Bereich zu entspannen und zu stabilisieren. Finden Sie zurück zu Ihrer aufrechten Haltung und meistern Sie Ihren Alltag ohne Verspannungen.

Allgemeines zu den Kursen:

Die Kurse werden von Physiotherapeuten und Diplom Sportlehrern geleitet, ein Einstieg ist jederzeit möglich. Unsere Kurse werden von zahlreichen Krankenkassen zu einem bestimmten Anteil subventioniert.