

rücken fit

Nehmen Sie an unserem **rücken fit** Trainingsprogramm mit einem Rückenschullehrer/ Physiotherapeuten teil! Sie erhalten Informationen und Tipps, wie Sie im Berufsleben, Alltag und in der Freizeit Rückenschäden vorbeugen können. In jeder Stunde bekommen Sie Hinweise zum rückengerechten Verhalten, z.B. beim Sitzen, Stehen, Liegen, Heben, Sport.

Sie erlernen Übungen zur Kräftigung, Dehnung und Mobilisation und bekommen ein kleines Übungsprogramm für zu Hause.

Nach Kursende besteht die Möglichkeit, regelmäßig an unserem offenen **pro rücken** Kurs teilzunehmen.
Bitte lockere Freizeitbekleidung, warme Socken und ein Handtuch mitbringen.

Ein fester Kurs umfasst 10 x 60 min.
Kosten: 80,00€/ Kurs

Als Bonus erhalten Sie nach erfolgreichem Absolvieren des gesamten Kurses eine Rückenmassage gratis!

spielend aktiv

Unser vorrangigstes Ziel ist es, Kindern Freude an der Bewegung zu vermitteln. Durch die Kinderrückenschule bekommen die Kinder Gelegenheit, Ihren Körper und seine Fähigkeiten zu entdecken.

Kinderrückenschule enthält Elemente der Erwachsenenrückenschule wie Training, Entspannung oder Schulung der Körperwahrnehmung. Auch Kindgerecht aufbereitetes anatomisches Hintergrundwissen und Körper schonendes Alltagsverhalten gehören zu den Inhalten des Kurses.

spielend aktiv richtet sich an Kinder vom Kindergartenalter bis zur 6. Klasse.

Ein fester Kurs umfasst 10 x 45 min.
Kosten: 65,00€/ Kurs

Pilates

Die Pilates Methode ist ein einzigartiges System aus Dehnungs- und Kräftigungsübungen (Widerstandsübungen). Die Basis besteht aus Yoga- und körperbildenden Übungen. Pilates wendet sich immer an den ganzen Körper und korrigiert dessen Asymmetrien und dauerhafte Schwächen um ihn wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Wie Gründer Josef Pilates schon sagte:
„Nach 10 Sitzungen spüren sie den Unterschied, nach 20 sehen sie ihn und nach 30 haben sie einen neuen Körper!“

Bitte lockere Freizeitbekleidung und ein Handtuch mitbringen.

Ein fester Kurs umfasst 10 x 60 min.
Kosten: 75,00€/ Kurs

Sanftes Hatha-Yoga

„Yoga“ ist der goldene Schlüssel, der das Tor zu innerem Frieden, Ruhe und Gesundheit öffnet. Yoga hilft uns durch Lebenskrisen, schenkt uns Ausgeglichenheit und Selbstbewusstsein.

Die Übungen des Hatha-Yoga lösen körperliche und geistige Verspannung und harmonisieren die Wechselwirkung von Nerven-, Hormon-, und Immunsystem. Sie stärken Muskeln, Sehnen und Bänder und halten Körper und Geist fit bis ins hohe Alter.

Zum Yoga gehören einfache Körperübungen, Atemtechniken, Entspannung und Meditation.

Ein fester Kurs umfasst
10 x eine wöchentliche Kurseinheit von 90min.

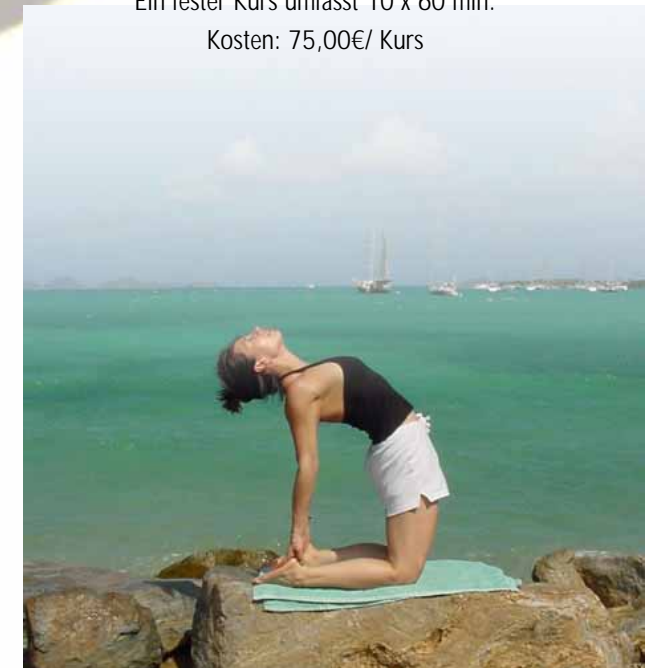
Kosten: 75,00€/ Kurs

Dieser Kurs wird **nicht** von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.

PMR (Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson)

Die PMR gehört zur Gruppe der körperorientierten Entspannungsverfahren. Ziel der PMR ist die Entspannungsförderung und die Erhöhung des Wohlbefindens. Das vollständige Trainieren beinhaltet, dass zunächst nacheinander einzelne Muskelpartien der Arme, des Kopfes, des Oberkörpers, des Rumpfes und der Beine nach Anweisung des Therapeuten kurzfristig angespannt und dann gelockert und möglichst vollkommen entspannt werden. Mit fortschreitendem Training fällt die Anspannungsphase allmählich fort und das Herbeiführen des Entspannungszustandes erfolgt allein über die Entspannungssuggestionen des Therapeuten, die zunehmend kürzer werdend und schließlich, nach erfolgter Automatisierung, durch Selbstanweisungen des Übenden ersetzt werden. Der Übende wird angehalten, zwischen den Therapiesitzungen täglich die Entspannungsübungen in eigener Regie durchzuführen.

Ein fester Kurs umfasst 10 x 60 min.
Kosten: 75,00€/ Kurs





Weitere Kurse

- Fit am Vormittag
- Osteoporosegymnastik
- Wirbelsäulengymnastik
- Bauch-Beine-Po



nordic walking

ist ein besonders gelenkschonendes, effektives Ganzkörpertraining. Die Bewegung in freier Natur eignet sich besonders zur Erhaltung Ihrer Gesundheit und Steigerung Ihres Wohlbefindens. Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit werden auf schonende sanfte Art und Weise trainiert.

Unabhängig von Alter, Wetter und Gelände macht *nordic walking* immer und überall Spaß.

nordic walking ist geeignet für Bewegungsmuffel, Sporeinsteiger, aktive Sportler, Leistungssportler.

Ihre Teilnahme ist möglich als:

- Einsteigerkurs mit Sportfreunden
- Fortgeschrittenkurs mit Sportfreunden
- Individuelle Trainingsstunden mit Ihrem persönlichen *nordic walking trainer*

Ein fester Kurs umfasst 10 x 90 min.

Kosten: 99,00€/ Kurs



Alle unsere Kurse (außer Yoga) werden von allen gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst!

KURVITAL

physiotherapie & wohlbefinden
Hauptstraße 2
01816 Bad Gottleuba

Tel. + Fax 035023/51435
info@kurvital-bad-gottleuba.de
www.kurvital-bad-gottleuba.de



KURVITAL

physiotherapie & wohlbefinden

Kursprogramm

Die Menschen erleben von den Göttern

Gesundheit und wissen nicht,
dass sie in ihrer Hand liegt.

Demokrit

Wir möchten Ihnen mit unserem abwechslungsreichen Kursprogramm eine Ergänzung zu unserer umfangreichen Therapie für Ihre Gesundheit, Wohlbefinden und Vitalität geben.

Trainieren können Sie überall,
gesund bleiben Sie bei uns!

