

Unsere Kurse

Wednesday, 27. September 2006

Letzte Aktualisierung Friday, 14. November 2014

Folgende Kurse können Sie bei uns besuchen:

- Rückenschule
- Wirbelsäulengymnastik
- Wassergymnastik
- Rheumaliga
- Osteoporose - Selbsthilfeverein
- Bechterewgruppe

Für Infos über Termine schauen Sie in unseren
folgenden Terminplan oder sprechen Sie uns an.

Montag
Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

10:00 - 10:45

Osteo Trockengymnastik
9:30 - 10:30

Wassergymnastik
10:00 - 10:45

Osteo Trockengymnastik
10:00 - 10:30

Osteo Wassergymnastik

11:15 - 12:00

Osteo Trockengymnastik
14:00 - 15:00

Rheumaliga Wassergymnastik

15:00 - 15:30

Osteo Wassergymnastik
15:00 - 15:45

Osteo Trockengymnastik
15:00 - 16:00

Rheumaliga Wassergymnastik
15:30 - 16:00

Osteo Wassergymnastik

16:00 - 17:00

Wasser- Bechterewgruppe

16:05 - 16:35

Osteo Wassergymnastik

17:00 - 18:00

Wassergymnastik
17:00 - 18:00

Wassergymnastik

17:00 - 17:45

Präventiv-
maßnahme

17:00 - 18:00

Wassergymnastik
15:45 - 16:30

Wassergymnastik

18:00 - 19:00

Rückenschule

18:00 - 18:45

Wirbelsäulen-
gymnastik

18:00 - 19:00

Wassergymnastik

18:00 - 19:00

Wassergymnastik

19:00 - 20:00

Wassergymnastik

Rückenschule

Die präventive Rückenschule ist ein abgeschlossener Kurs mit 10 Einheiten à 60 min. und wird zu 80% von ihrer Krankenkasse bezuschußt. Es werden sowohl theroretische als auch praktische Aspekte vermittelt.

[nach oben]

Wirbelsäulengymnastik

In diesem Kurs erlernen Sie gezielte Kräftigungs.- und Stabilisationsübungen

für die Rumpfmuskulatur unter Einsatz verschiedener Geräte.

Um präventiv oder auch rehabilitativ Schädigungen entgegen zu wirken werden Rücken.- und Bauchmuskulatur gestärkt.

[nach oben]

Wassergymnastik

Schonende Bewegungsübungen im Wasser ohne unsere Gelenke zu belasten, aber doch effektiv etwas für unseren Körper tun. Mit verschiedenen Geräten können wir die Beweglichkeit der Gelenke im Wasser verbessern und die Muskulatur kräftigen.

[nach oben]

Rheumaliga

Zusammenarbeit mit der Rheumaliga im Sinne der zur Verfügung stehenden Räumlichkeiten, z.B. Bewegungsbad unserer Praxis, um therapeutisch sinnvolle präventive Maßnahmen, bezogen auf das Krankheitsbild, durchführen zu können.

[nach oben]

Osteoporose - Selbsthilfverein

Durchführung und Anleitung der Gruppengymnastik (in unserem großen Gymnastikraum), sowie der Wassergymnastik zur Kräftigung und Stabilisation der Skelettmuskulatur.

[nach oben]

Bechterewgruppe

Therapeutische Betreuung im Sinne der Bewegungserweiterung und Bewegungserhaltung von Bechterewpatienten in Einzelbehandlungen sowie Gruppentherapien.

[nach oben]