

Allgemeine Kurs-Informationen

Alle Kurse finden in Zusammenarbeit mit Anke Lepper Gesundheitskurse statt.

Die Teilnehmerzahl je Kurs ist begrenzt und eine verbindliche Anmeldung deshalb erforderlich.

Weitere Leistungen: Manuelle Therapie, Babymassage, Bobath, Vojta, PNF, Faszien Behandlung, Reflektorische Atemtherapie, Massage, Hausbesuche, CMD, Sportphysiotherapie etc.

Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgenden Kurs an:

Kursname _____ Kursbeginn _____

Vorname _____ Name _____

Straße _____

PLZ _____ Ort _____

Telefon _____

E-Mail _____

Unterschrift _____

[Bitte senden Sie uns dieses Formular ausgefüllt per Post oder E-Mail zu.]

Martin Crede
Praxis für Physiotherapie & APM

Herzogsfreudenweg 1
53125 Bonn

Tel.: 02 28 / 25 24 62

Fax: 02 28 / 92 58 64 8

Email: info@physiocrede.de

Öffnungszeiten:

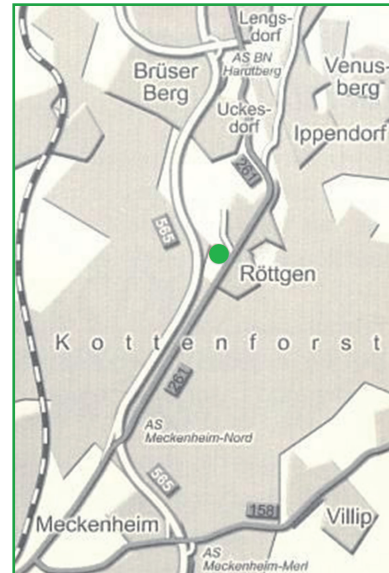
Mo - Mi: 8.00 - 19.00 Uhr

Do: 8.00 - 20.30 Uhr

Fr: 8.00 - 17.00 Uhr

Termine nur nach Vereinbarung

So finden Sie uns:



FIT INS FRÜHJAHR

Unser Kursangebot
für Januar bis April
2019

Autogenes
Training
Pilates
&
Yoga
Functional
Training
Fitness für
Frauen

Autogenes Training – Fortgeschrittene

Das Wort „Autogenes Training“ kommt aus dem griechischen (autos = selbst; gen = werden und Training = üben) und bedeutet soviel wie:

Zu sich selbst finden durch üben.

Das Training hat seine Ursprünge in der Hypnose mit dem Unterschied, dass der Übende es schaffen kann ohne fremde Beeinflussung einen Zustand der Entspannung und Versenkung herbeizuführen.

Das Autogene Training ist für Jedermann, der sich in kurzer Zeit tief erholen, ungesunde Aufregung ablegen, Einfluss auf seine Körperreaktionen nehmen, Schmerzreduktion und besseren Schlaf erlangen, seine Leistungen und Konzentration steigern und schädigendes Verhalten durch Selbstkritik und Selbstkontrolle verändern möchte. Sie werden in eine gesunde Balance zwischen Spannung und Entspannung zurückfinden.

Kursleitung, Kursorganisation & Abrechnung:
Maryam Boos, Diplom Psychologin, Gesundheits- und Präventionspsychologin

Zeit: **Montags, 19.00 - 20.00 Uhr**

Kursdaten: 07.01., 14.01., 21.01., 28.01., 04.02., 11.02., 18.02., 25.02.2019

Kosten: 112,00 € (8 Einheiten)

Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

Der Kurs ist für Fortgeschrittene. Eine Kostenübernahme seitens der Krankenkasse kann daher nicht garantiert werden.

Functional Training

Kleingruppentrainings zur Verbesserung der Koordination und Rumpfstabilität bei dynamischen Bewegungen.

Kraft und Ausdauer werden an vier Stationen trainiert: Physio Sling, Ergometer, Galileo Pt und auf der Matte.

Jede Station bietet unzählige Möglichkeiten Bewegungen zu trainieren – für jede Körperregion ist etwas dabei und es darf geschwitzt werden! Zum Cooldown gibt es eine Fasziale Dehnheit auf der Blackroll.

Das Training in der Kleingruppe mit max. vier Teilnehmern ist sehr effektiv und effizient. Die Übungen werden individuell angepasst und physiotherapeutisch überwacht.

Kursleitung: Ivonne Ulrich, Physiotherapeutin

Zeit: **Dienstags, 18.30 - 19.30 Uhr**

Kursdaten: 08.01.*, 15.01.*, 22.01., 29.01., 05.02., 12.02., 19.02., 26.02., 05.03., 12.03., 19.03., 26.03., 02.04., 09.04.2019*
* Vertretung durch Martin Crede

Kosten: 266,00 € (14 Einheiten)

Kursleitung: Rebecca Echternach, Physiotherapeutin

Zeit: **Donnerstags, 18.00 - 19.00 Uhr**

Kursdaten: 10.01., 17.01., 24.01., 31.01., 07.02., 14.02., 21.02., 07.03., 14.03., 21.03., 28.03., 04.04., 11.04.2019

Kosten: 247,00 € (13 Einheiten)

NEU: Fitness für Frauen

Kommen Sie fit durch den Frühling! Die perfekte Kombination aus Kräftigungsübungen und Ausdauertraining für den ganzen Körper – von Frau für Frauen.

Kursleitung: Rebecca Echternach, Physiotherapeutin

Zeit: **Freitags, 09.00 - 10.00 Uhr**

Kursdaten: 11.01., 18.01., 25.01., 01.02., 08.02., 15.02., 22.02., 01.03., 08.03., 15.03., 22.03., 29.03., 05.04., 12.04.2019

Kosten: 175,00 € (14 Einheiten)

Unsere Dauerbrenner

Pilates

Kursleitung: Barbara Weinlig, Physiotherapeutin

Zeit: **Mittwochs, 18.00 - 19.00 Uhr und 19.15 - 20.15 Uhr**

Kursdaten: 09.01., 16.01., 23.01., 30.01., 06.02., 13.02., 20.02., 27.02., 06.03., 13.03., 20.03., 27.03., 03.04., 10.04.2019

Kosten: 175,00 € (14 Einheiten)

Yoga

Kursleitung: Kirsten Goeritz, Yoga-Vidya-Lehrerin

Zeit: **Donnerstags, 19.20 - 20.50 Uhr**

Kursdaten: 10.01., 17.01., 24.01., 31.01., 07.02., 14.02., 21.02., 07.03., 14.03., 21.03., 28.03., 04.04., 11.04.2019

Kosten: 240,00 € (13 Einheiten)