

# Kursplan 2020



ZENTRUM FÜR BEWEGUNGSTHERAPIE

## ...für Gesundheit und Wohlbefinden

Alle unsere Kurse wurden von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZZP) zertifiziert. Sie erfüllen die Qualitätsanforderungen des GKV Leitfadens Prävention und werden von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.

### HWS-Gymnastik ...für Schmerzfreiheit

Einseitige Bewegung und Stress führen oft zu Verspannungen, Blockaden, Kopf und Nackenschmerzen. Mit unserem Übungsprogramm wird die Beweglichkeit gefördert und Muskeldysbalancen ausgeglichen – für mehr Beweglichkeit und Schmerzfreiheit im Alltag.

**dienstags, 17 Uhr**

25.02.2020 - 28.04.2020

12.05.2020 - 14.07.2020

01.09.2020 - 03.11.2020

10.11.2020 - 12.01.2021

**mittwochs, 20 Uhr**

05.02.2020 - 08.04.2020

29.04.2020 - 01.07.2020

14.10.2020 - 16.12.2020

10 x 1 Stunde  
120 Euro

### Wirbelsäulengymnastik ...für mehr Beweglichkeit

zur Linderung und Vermeidung von Rückenschmerzen. Die Übungen werden unter dem Aspekt physiologischer Bewegungsabläufe sowie Trainingswissenschaftlicher und physiotherapeutischer Grundsätze angeleitet.

**montags und donnerstags:**

**18 Uhr**

**dienstags 10 Uhr**

10 x 1 Stunde  
120 Euro

### TK Rücken Plus ...für einen starken Rücken

ein von der Techniker Krankenkasse und der Sporthochschule Köln nach neuesten wissenschaftlichen Ergebnissen entwickeltes hochwirksames Rückentraining. Inhalte: Wissensvermittlung, Muskelaufbau an medizinischen Geräten und Gymnastik.

**freitags, 19 Uhr**

14.02.2020 - 10.04.2020

08.05.2020 - 03.07.2020

10.07.2020 - 04.09.2020

**montags, 19 Uhr**

07.09.2020 - 02.11.2020

9 x 1 Stunde  
140 Euro

### Pilates ...für eine bessere Haltung

Ein tiefenwirksames Ganzkörpertraining, bei dem Atmung und Bewegung in Einklang gebracht werden. Hier geht es um die zentrale Stabilisierung des Rumpfes über die tiefen Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskeln. Im Pilates steht die präzise Ausführung der Bewegung im Vordergrund. Dabei verändern sich in kürzester Zeit Haltung, Ausstrahlung und Beweglichkeit. Die intensive Konzentration auf den Körper hilft, vom Alltagsstress abzuschalten.

**dienstags, 18 Uhr**

11.02.2020 - 14.04.2020

28.04.2020 - 30.06.2020

07.07.2020 - 22.09.2020

06.10.2020 - 08.12.2020

**und**

**donnerstags, 10 Uhr + 19 Uhr**

10 x 1 Stunde  
120 Euro

**Bis zu 100%  
Erstattung**

Sie sind gesetzlich  
krankensichert?  
Dann zahlen Sie für  
manche Kurse nichts,  
für andere nur einen  
geringen Eigenanteil.  
Fragen Sie uns, wir  
beraten Sie gern!



## Fußschule ...alles für die Füße

Eine Präventivmaßnahme zur Kräftigung, Dehnung, Mobilisation und Optimierung des Gangbildes. Es erwartet Sie ein umfangreiches Training u. a. mit Übungen aus der Spiraldynamik, Wissensvermittlung und vielen Tipps – auch zur Pflege Ihrer Füße.

### mittwochs, 17 Uhr

05.02.2020 - 25.03.2020  
29.04.2020 - 17.06.2020  
16.09.2020 - 04.11.2020  
11.11.2020 - 30.12.2020

8 x 1 Stunde  
120 Euro

### Wochenendkurse

(Sa + So jeweils 10 bis 14 Uhr)

25. + 26. 01.2020  
21. + 22. 03.2020  
23. + 24. 05.2020  
19. + 20. 09.2020  
14. + 15. 11.2020

2 x 4 Stunden  
120 Euro

### Fußschul- und Wellnesswochenende

im Hotel Sonnentau/Rhön  
(www.sonnentau.com)  
10. bis 12. 07.2020 (freitags Anreise)

2 x 4 Stunden  
140 Euro

**Bis zu 100%  
Erstattung**

Sie sind gesetzlich  
krankenversichert?  
Dann zahlen Sie für  
manche Kurse nichts,  
für andere nur einen  
geringen Eigenanteil.  
Fragen Sie uns, wir  
beraten Sie gern!

## Autogenes Training ...für mehr Gelassenheit

Stress und Überforderung führen häufig zu Schwindel, Depressionen, Burn-out, aber auch zu Rücken- oder Magenproblemen. Hier kann autogenes Training wirksam gegensteuern – ohne Hilfsmittel, nur mit eigener Kraft.

### montags, 19 Uhr

27.04.2020 - 06.07.2020

### freitags, 19 Uhr

16.10.2020 - 18.12.2020

10 x 1 Stunde  
120 Euro

## Vorträge ...mehr Wissen

ca. 2 Stunden  
kostenfrei

### Nacken ohne Schmerz

Woher kommen Nackenschmerzen – was kann man dagegen tun?

Dienstag, 24. März 2020, 17 Uhr, und Mittwoch, 07. Oktober 2020, 19 Uhr

### Gesundheit 55 plus – trainieren statt operieren

Wie Sie ganz einfach vorsorgen können, um noch lange gesund und fit zu bleiben und Ihr Leben zu genießen

Mittwoch, 15. April 2020, 19 Uhr, und Freitag, 18. September 2020, 19 Uhr

### Alles für die Füße – Fußgesundheit

Warum wir den Füßen mehr Aufmerksamkeit schenken sollten

Mittwoch, 15. April 2020, 20 Uhr

Bitte melden Sie sich spätestens eine Woche vorher telefonisch oder per E-Mail an. Danke.



Zum Wartturm 5 · 63571 Gelnhausen

Tel.: 06051 888819

info@zentrum-fuer-bewegungstherapie.de

www.zentrum-fuer-bewegungstherapie.de

ZENTRUM FÜR BEWEGUNGSTHERAPIE