

Nordic Walking

Wen spricht Nordic Walking an?

- alle Altersgruppen
 - Übergewichtige
 - Diabetiker
- Prävention gegen Risikofaktoren
z.B. Bluthochdruck, Stress, Herzinfarkt

Wirkung von Nordic Walking:

- Muskelkräftigung
- Herz/Kreislauf
- Stoffwechsel
- Stressreduktion

Unsere Termine für 2012:

Kurs-Nr.: 00121

Montag 15.30-17:00 Uhr
vom 16.04. bis 11.06.

8 Kurseinheiten

&

Kurs-Nr.: 00122

Dienstag 10:00-11:30 Uhr
vom 17.04. bis 12.06.

8 Kurseinheiten

Gebühren je Kurs 80,00 €

inklusive der Leihgebühr für die Nordic Walking-Stöcke.
Bitte geben Sie bei der Anmeldung die Kursnummer an.

Ansprechpartner/Anmeldung:

Frau Schulte,

med. Nordic Walking-Trainerin, Masseurin & med. Bademeisterin

Tel.: 02683 59-625/635

Herr Bisch, Physiotherapeut

Tel.: 02683 59638

Bitte halten Sie vor einer Anmeldung
Rücksprache mit Ihrem Arzt.

Wirbelsäulengymnastik

Das Angebot bietet ein abwechslungsreiches Übungsprogramm zur Kräftigung und sanften Dehnung der die Wirbelsäule stützenden Muskulatur. Die Wirbelsäule und die beteiligten Gelenke werden mobilisiert. Ziel ist es, Haltungsschwächen zu korrigieren und degenerativen Veränderungen der Wirbelsäule vorzubeugen. Weiterhin erhalten Sie Anleitungen zum Eigentaining.

Unser Termin für 2012:

Kurs-Nr.: 00123

Mittwoch 17:00-17:45
vom 08.02. bis 28.03.

8 Kurseinheiten

Kursleitung:

Frau Brabender, Physiotherapeutin

Gebühren 40,00 € pro Person

Bitte geben sie bei der Anmeldung die Kursnummer an.

Ansprechpartner/Anmeldung

Herr Bisch, Physiotherapeut

Tel.: 02683 59638

Bitte halten Sie vor einer Anmeldung
Rücksprache mit Ihrem Arzt.

Tai Chi Chuan

Typisch für Tai Chi sind langsame fließende Bewegungen, die auf Körper, Geist und Seele wirken. Die Chinesen sagen, wer Tai Chi übt, wird so gelenkig wie ein Kind, so stark wie ein Holzfäller und so gelassen wie ein Weiser. Tai Chi stammt aus dem Kaiserreich China und wurde ursprünglich als Kampfkunst gelehrt. Der Übende soll sich natürlich, entspannt, locker und fließend bewegen. Die Atmung soll durch die angestrebte Bauchatmung tief sein. Tai Chi ist sehr gesund für den Rücken, fördert die Körperwahrnehmung, die Koordination, das Gleichgewicht und dient der geistigen Entspannung.

Unser Termin für 2012:

Kurs-Nr.: 00124

Freitag 11:00 – 12:00
vom 09.03. bis 04.05.

8 Kurseinheiten

Kursleitung:

Herr Schmitz, Physiotherapeut

Gebühren 70,00 € pro Person

Bitte geben sie bei der Anmeldung die Kursnummer an.

Ansprechpartner/Anmeldung

Herr Bisch, Physiotherapeut

Tel.: 02683 59638

Bitte halten Sie vor einer Anmeldung
Rücksprache mit Ihrem Arzt