

## Teilnahmebedingungen

Wir freuen uns, Sie in einer unserer Präventions-Gruppen begrüßen zu dürfen.

- Teilnahmegebühr: Mit der schriftlichen Anmeldung erhalten Sie von uns eine Rechnung, die Sie bitte im Voraus zahlen.
- Die Mindestteilnehmerzahl pro Gruppe beträgt 6 Personen.
- Nicht in Anspruch genommene Kursstunden können nach Absprache mit der Kursleitung nachgeholt werden.
- Stornierung und Umbuchung: Sollte bei Ihnen, trotz aller guten Vorsätze, einmal etwas dazwischenkommen, so wird bei einer Stornierung bis 2 Wochen vor Kursbeginn eine Bearbeitungsgebühr von 15% fällig. Bei späteren Absagen ist die volle Gebühr zu entrichten.
- PhysioGym hat grundsätzlich das Recht, Kurse abzusagen. Die Kursteilnehmer werden darüber schnellstmöglich informiert und erhalten einbezahlte Gebühren zurück. Weitere Entschädigungen können nicht geltend gemacht werden.

### Vorteile unserer Gruppen:

- Kleine Gruppen
- Anleitung durch Physiotherapeutin/en
- Erlernen von Selbsthilfetechniken
- Alle Kurse sind bei der Zentralen Prüfstelle für Prävention anerkannt. Erfragen Sie bitte bei Ihrer Kasse die Höhe der Kostenbeteiligung.

Weitere Informationen zu unserer Praxis und unseren Gruppen finden Sie auch auf unserer Webseite

[www.praxis-an-der-waldspirale.de](http://www.praxis-an-der-waldspirale.de)

oder rufen Sie uns an: 06151 781525.



PHYSIOGYM AN DER  
**WALDSPIRALE**

Prävention  
Fitness  
Senioren sport

Martin Seiter  
Michael Bieber-Zschau  
Bad Nauheimer Straße 15  
64289 Darmstadt  
Telefon 06151 781525  
[www.praxis-waldspirale.de](http://www.praxis-waldspirale.de)

junglas.com | made-in-suedhessen.de

Prävention

# Aktiv für Ihre Gesundheit

Wirbelsäulenkurse & Beckenbodenschule



*„Das funktionelle Training der  
Wirbelsäule und des Beckenbodens  
stellt eine wichtige Grundlage für  
unser Wohlbefinden dar.“*

Almut Seiter,  
Physiotherapeutin



PHYSIOGYM AN DER  
**WALDSPIRALE**

## Wirbelsäulenurse

### Rückenschule und Funktionelle Wirbelsäulengymnastik

Unser Rückgrat wird im Alltag meist zu wenig bewegt, dafür häufig in Fehlhaltungen überlastet!

Das funktionale Training der Wirbelsäule und ihrer Strukturen ist eine wichtige Grundlage für das Wohlbefinden unserer Organe, der Wirbelsäule und aller Gelenke.

So können wir individuell die bestmögliche Beweglichkeit und Belastbarkeit erreichen. Aus diesem Grund werden alle Gelenke und die Wirbelsäule aktiviert, die dazugehörige Muskulatur gekräftigt und gedehnt.

#### „Was kann, darf und möchte ich mit meiner Wirbelsäule tun?“

Antworten auf diese und Ihre Fragen finden sie in diesem Kurs.

#### Ziele:

- Kennenlernen der anatomischen und funktionellen Bewegungszusammenhänge Ihrer Wirbelsäule
- Wahrnehmungsschulung für Rücken, Atmung und Haltung
- Erlernen von wirbelsäulenfreundlichen Kräftigungs-, Dehn- und Entspannungsübungen
- Verbesserung der Beweglichkeit

#### Organisation

##### Rückenschule

10 x 90 Minuten

Preis: 180,00 €\*

##### Funktionelle Wirbelsäulengymnastik

Blockkurs 12 x 60 Minuten

Preis: 120,00 €\*

## Beckenbodenschule

Das funktionelle Beckenbodentraining bildet die Grundlage für eine optimale Funktion der Beckenorgane.

Das Training erhält und verbessert die Kontrolle über die Kontinenz im Blasen- und/oder Darmbereich.

#### „Was hat der Beckenboden mit meiner Wirbelsäule zu tun?“

#### „Welchen Einfluss hat mein Beckenboden auf meine schwache Blase?“

#### „Was kann ich tun, wenn ich beim Niesen oder Lachen Urin verliere?“

Antworten auf diese und Ihre Fragen finden Sie in diesem Kurs.

#### Ziele:

- Kennenlernen der Anatomie im Beckenbereich und der Funktion von Blase und Darm
- Wahrnehmungsschulung für Beckenboden, Atmung und Haltung
- Erlernen von Entlastungs-, Entspannungs- und Kräftigungsübungen für Ihren Beckenboden

#### Organisation:

Blockkurs 8 x 75 Minuten

Preis: 132,00 €\*

## Stundenplan

### Beckenbodenschule

Donnerstag 17.30 Uhr – 18.45 Uhr

### Rückenschule

Mittwoch 20.15 Uhr – 21.45 Uhr

### Funktionelle Wirbelsäulengymnastik

Montag 9.00 Uhr – 10.00 Uhr

Mittwoch 18.00 Uhr – 19.00 Uhr

Mittwoch 19.10 Uhr – 20.10 Uhr

Donnerstag 9.00 Uhr – 10.00 Uhr



\* Stand 1. Januar 2020