

rücken fit

Nehmen Sie an unserem **rücken fit** Trainingsprogramm mit einem Rückenschullehrer/ Physiotherapeuten teil! Sie erhalten Informationen und Tipps, wie Sie im Berufsleben, Alltag und Freizeit Rückenschäden vorbeugen können. In jeder Stunde bekommen Sie Hinweise zum rückengerechten Verhalten, z.B. beim Sitzen, Stehen, Liegen, Heben, Sport.

Sie erlernen Übungen zur Kräftigung, Dehnung und Mobilisation und bekommen ein kleines Übungsprogramm für zu Hause.

Nach Kursende besteht die Möglichkeit, regelmäßig an unserem offenen **pro rücken** Kurs teilzunehmen.

Bitte lockere Freizeitbekleidung, warme Socken und ein Handtuch mitbringen.

Ein fester Kurs umfasst 10 x 60 min.

Kosten: 80,00€/ Kurs

Als Bonus erhalten Sie nach erfolgreichem Absolvieren des gesamten Kurses eine Rückenmassage gratis!

spielend aktiv

Unser vorrangigstes Ziel ist es, Kindern Freude an der Bewegung zu vermitteln. Durch die Kinderrückenschule bekommen die Kinder Gelegenheit, Ihren Körper und seine Fähigkeiten zu entdecken.

Kinderrückenschule enthält Elemente der Erwachsenenrückenschule wie Training, Entspannung oder Schulung der Körperwahrnehmung. Auch Kind gerecht aufbereitetes anatomisches Hintergrundwissen und Körper schonendes Alltagsverhalten gehören zu den Inhalten des Kurses.

spielend aktiv richtet sich an Kinder vom Kindergartenalter bis zur 6. Klasse.

Ein fester Kurs umfasst 10 x 45 min.

Kosten: 65,00€/ Kurs

Pilates

Die Pilates Methode ist ein einzigartiges System aus Dehnungs- und Kräftigungsübungen (Widerstandsübungen). Die Basis besteht aus Yoga- und körperbildenden Übungen. Pilates wendet sich immer an den ganzen Körper und korrigiert dessen Asymmetrien und dauerhafte Schwächen um ihn wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Wie Gründer Josef Pilates schon sagte:

„Nach 10 Sitzungen spüren sie den Unterschied, nach 20 sehen sie ihn und nach 30 haben sie einen neuen Körper!“

Bitte lockere Freizeitbekleidung und ein Handtuch mitbringen.

Ein fester Kurs umfasst 10 x 60 min.

Kosten: 75,00€/ Kurs

Sanftes Hatha-Yoga

„Yoga“ ist der goldene Schlüssel, der das Tor zu innerem Frieden, Ruhe und Gesundheit öffnet. Yoga hilft uns durch Lebenskrisen, schenkt uns Ausgeglichenheit und Selbstbewusstsein.

Die Übungen des Hatha-Yoga lösen körperliche und geistige Verspannung und harmonisieren die Wechselwirkung von Nerven-, Hormon-, und Immunsystem. Sie stärken Muskeln, Sehnen und Bänder und halten Körper und Geist fit bis ins hohe Alter.

Zum Yoga gehören einfache Körperübungen, Atemtechniken, Entspannung und Meditation.

Ein fester Kurs umfasst

10 x eine wöchentliche Kurseinheit von 90min.

Kosten: 75,00€/ Kurs

Dieser Kurs wird **nicht** von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.

Konzentrierte Entspannung

- Verbesserung der Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf Ihre Körpervorgänge
- Erwerb der Fähigkeit, sich dem eigenem Körper spürend zuzuwenden sowie sich die Körpervorgänge, wie z.B. den Atemrhythmus, bewusst zu machen
- aktive Einflussnahme auf Spannungs- und Entspannungsphasen der Muskulatur, bewusstes Lösen verspannter Muskelgruppen

Indikationen der Konzentrierten Entspannung

- allgemeines Verspannungssyndrom
- Kopfschmerzen und Migräne
- Schulter-Arm-Syndrom
- Leistungsabfall und Konzentrationsschwäche (ohne organischen Hintergrund)
- starker Ehrgeiz, starke Leistungshaltung und daraus resultierendem Verspannungssyndrom
- Schlafstörungen

Ein fester Kurs umfasst 10 x 60 min.

Kosten: 75,00€/ Kurs

Qi Gong

Erlern werden Übungen, die von taoistischen Mönchen vor über 3000 Jahren entwickelt wurden, um den Körper zu kräftigen und zu harmonisieren. Dadurch werden effektiv, aber schonend, Muskeln zur aufrechten Haltung gestärkt. Schon nach kurzer Zeit des Übens spürt man, wie neue Energie als wohlige Wärme durch den Körper fließt. Das Vertrauen in den eigenen Körper wächst, man fühlt sich gestärkt und gewinnt die Sicherheit, Probleme aus eigener Kraft zu lösen.

Qi Gong, An wen richtet sich der Kurs?

Hausmänner und –frauen, Studenten und Schüler mit rauchenden Köpfen, Senioren – kurz alle, die Lust haben, sich in Schwung zu bringen. Qi Gong eignet sich auch für jene, die keinen Leistungssport betreiben können oder wollen, sowie für Menschen mit Herz-Kreislauf-Beschwerden, Gelenkproblemen, Rheuma, Polyarthritiden und Osteoporose.

Ein fester Kurs umfasst

10 x eine wöchentliche Kurseinheit von 60min. und

1 x Schnupperstunde von 60min.

Preis pro Kurs: 70,00€

Dieser Kurs wird **nicht** von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.

Iss dich fit!

Sie haben schon oft erfolglos versucht, sich gesünder zu ernähren, um dabei Gewicht zu reduzieren?

Sie brauchen vielleicht nur einen Menschen, der Sie unterstützt und motiviert Ihr persönliches Ziel zu erreichen?

In unserem Kurs erfahren Sie, wie Sie dauerhaft gesund bleiben und genussvoll durchs Leben gehen können.

Es ist einfacher als Sie vielleicht denken. Sie brauchen weder mehr Zeit noch Geld.

Wir vermitteln Ihnen mit Leichtigkeit und Freude, wie Sie Ihr neues Vorhaben gut in den Alltag einbauen können, analysieren gemeinsam Ihre Ernährungssituation und geben praktische Tipps zum gesunden Kochen und Einkaufen.

Nach 10 Wochen fühlen Sie sich merklich erleichtert!

Starten Sie jetzt und lassen Sie Ihren Schweinehund zum besten Freund werden!

Kursleitung: Franziska Wagenknecht

Gesundheitstrainerin für Ernährung im Vitalpunkt Dresden

Ein fester Kurs umfasst 10 x 60 min.

Kosten: 119,00€/ Kurs

nordic walking

ist ein besonders gelenkschonendes, effektives Ganzkörpertraining. Die Bewegung in freier Natur eignet sich besonders zur Erhaltung Ihrer Gesundheit und Steigerung Ihres Wohlbefindens. Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit werden auf schonende sanfte Art und Weise trainiert.

Unabhängig von Alter, Wetter und Gelände macht *nordic walking* immer und überall Spaß.

nordic walking ist geeignet für Bewegungsmuffel, Sporteinsteiger, aktive Sportler, Leistungssportler.

Ihre Teilnahme ist möglich als:

- Einsteigerkurs mit Sportfreunden
- Fortgeschrittenkurs mit Sportfreunden
- Individuelle Trainingsstunden mit Ihrem persönlichen *nordic walking trainer*

Ein fester Kurs umfasst 10 x 90 min.

Kosten: 99,00€/ Kurs



Alle unsere Kurse (außer Yoga und Qi Gong) werden von allen gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst!

KURVITAL

physiotherapie & wohlbefinden

Hauptstraße 2

01816 Bad Gottleuba

Tel. + Fax 035023/51435
info@kurvital-bad-gottleuba.de
www.kurvital-bad-gottleuba.de



KURVITAL

physiotherapie & wohlbefinden

Kursprogramm 2009

Die Menschen erleben von den Göttern

Gesundheit und wissen nicht,

dass sie in ihrer Hand liegt.

Demokrit

Wir möchten Ihnen mit unserem abwechslungsreichen

Kursprogramm eine Ergänzung zu unserer umfangreichen Therapie für Ihre Gesundheit, Wohlbefinden und Vitalität geben.

Trainieren können Sie überall, gesund bleiben Sie bei uns!

