

KURSTERMINE

Frühjahr/Sommer 2021

Alle Preise inkl. der gesetzlichen Mehrwertsteuer

Wenn Sie an einem Kurs teilnehmen wollen, merken wir Sie gerne auf unserer Teilnehmerliste vor.

Rechtzeitige Anmeldung sichert Ihnen die Teilnahme.

PRÄVENTION

Kursprogramm

Frühjahr/Sommer 2021

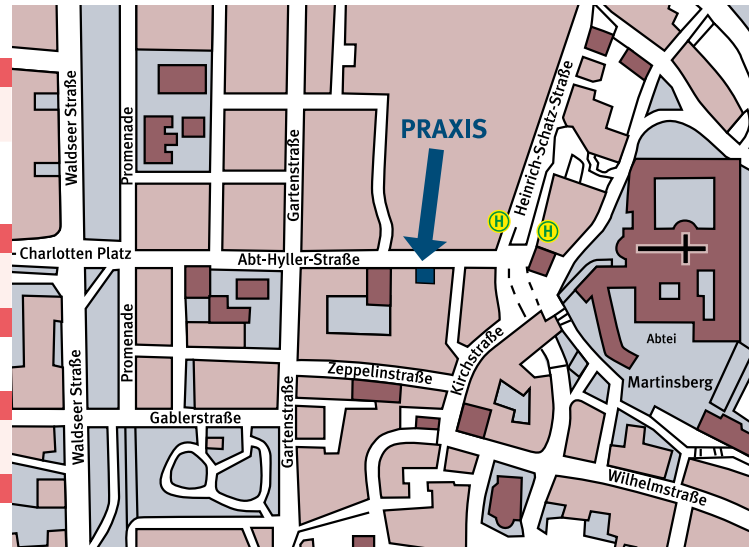
1	Mi. 13.01.2021 18.00–19.00 Uhr	PILATES 1 (Anfänger/Fortgeschrittene) 10 x 60 Min. Leitung: Andrea Haag	zertifiziert € 156,-
2	Mi. 13.01.2021 19.00–20.00 Uhr	PILATES 2 (Anfänger/Fortgeschrittene) 10 x 60 Min. Leitung: Andrea Haag	zertifiziert € 156,-
3	Mo. 01.03.2021 18.30–20.00 Uhr	MEDIFIT 9 x 60 Min. Leitung: Martina Pontow	€ 150,-
4	Do. 04.03.2021 19.00–20.00 Uhr	PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG 10 x 60 Min. Leitung: Silke Gnädinger-Burkhardt	€ 120,-
5	Mo. 08.03.2021 10.00–11.00 Uhr	TK-RÜCKEN-BASIC 9 x 60 Min. Leitung: Viviane Wäschle	zertifiziert € 120,-
6	Mi. 17.+24.03.21 18.30–20.00 Uhr	RÜCKENSCHULE - Fit am PC-Arbeitsplatz 2 x 90 Min. Leitung: Gerold Bilek	€ 48,-
7	Di. 24.03.2021 10.00–11.00 Uhr	TK-RÜCKEN-BASIC 9 x 60 Min. Leitung: Katharina Döser	zertifiziert € 120,-
8	Di. 30.03.2021 17.30–18.30 Uhr	TK-RÜCKEN-BASIC 9 x 60 Min. Leitung: Viviane Wäschle	zertifiziert € 120,-
9	Mi. 14.04.2021 18.00–19.00 Uhr	PILATES 1 (Anfänger/Fortgeschrittene) 10 x 60 Min. Leitung: Andrea Haag	zertifiziert € 156,-
10	Mi. 14.04.2021 19.00–20.00 Uhr	PILATES 2 (Anfänger/Fortgeschrittene) 10 x 60 Min. Leitung: Andrea Haag	zertifiziert € 156,-
11	Do. 15.04.2021 17.30–18.30 Uhr	TK-RÜCKEN-BASIC 9 x 60 Min. Leitung: Katharina Döser	zertifiziert € 120,-
12	Do. 15.+22.04.21 18.30–20.00 Uhr	RÜCKENSCHULE - Fit am PC-Arbeitsplatz 2 x 90 Min. Leitung: Gerold Bilek	Anmeldung VHS Weingarten
13	Mi. 09.+06.06.21 18.30–20.00 Uhr	RÜCKENSCHULE - Fit am PC-Arbeitsplatz 2 x 90 Min. Leitung: Gerold Bilek	€ 48,-



**GEROLD BILEK
PRAXIS FÜR
PHYSIOTHERAPIE**



**GEROLD BILEK
PRAXIS FÜR
PHYSIOTHERAPIE**



Gerold Bilek · Praxis für Physiotherapie

Abt-Hyller-Straße 5 · 88250 Weingarten

Tel.: (0751) 45080 · Fax: (0751) 551502

E-Mail: info@bilek-physio.de

www.bilek-physio.de

Praxisöffnungszeiten:

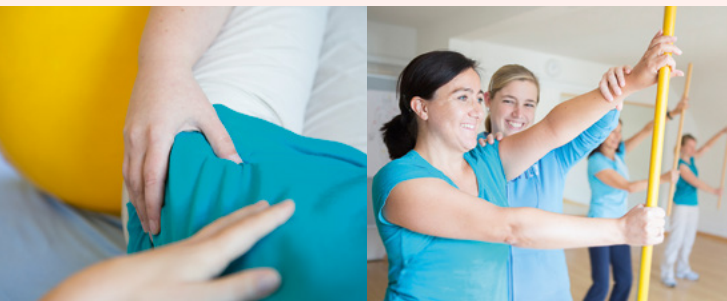
Montag-Donnerstag: 7.30 – 20.00 Uhr

Freitag: 7.30 – 17.00 Uhr

Zeiten für Freies Gerätetraining:

Montag-Donnerstag: 7.30 – 19.00 Uhr

Freitag: 7.30 – 17.00 Uhr



KURSPROGRAMM



RÜCKENSCHULE - FIT AM PC-ARBEITSPLATZ

Gesundheit am Arbeitsplatz braucht Bewegung und Ergonomie!

Ob am Arbeitsplatz oder zuhause – wir verbringen einen großen Teil unserer Zeit sitzend am Computer. Die Folge: Muskeln und Wirbelsäule werden einseitig belastet und verursachen Beschwerden.

Hinzu kommen körperliches Fehlverhalten und Bewegungsmangel – die Ursache aller im Büro entstehenden Beschwerden wie z. B. Mausarm, Rücken und Kopfschmerzen.

Wir möchten Sie »bewegen«: In unserem Kurs **Rückenschule-Fit am PC-Arbeitsplatz** vermitteln wir ergonomisches Wissen zu gesundheitsförderndem Verhalten und den Verhältnissen rund um den Bildschirmarbeitsplatz in Theorie und Praxis.

PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

nach Jacobson

Sie haben Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Bluthochdruck, Muskelverspannungen oder Stress?

Durch bewusstes An- und Entspannen bestimmter Muskelgruppen lernen Sie, einen Zustand tiefer Entspannung Ihres gesamten Körpers zu erreichen, und nutzen dies für sich auch im Alltag, um auf die genannten Beschwerden positiv Einfluss nehmen zu können.



PILATES

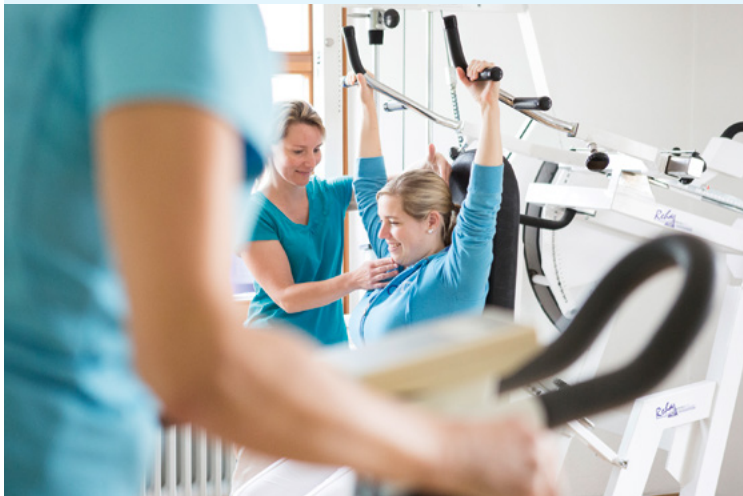
Faszinierend, sanft und sehr wirkungsvoll!

Pilates ist eine faszinierende, sanfte aber äußerst wirkungsvolle Trainingsmethoden. Dabei werden einzelne Muskeln und Muskelgruppen gezielt aktiviert, gedehnt und entspannt. Fließende Bewegungen und Atmung werden miteinander koordiniert und schaffen so ein Bewusstsein für das eigene Zentrum und die richtige Haltung. Pilates ist maßgeschneidert für die Bedürfnisse des Menschen und seine Verbindung von Körper und Geist. Der Grund, warum so viele Menschen Pilates entdecken und mit Begeisterung praktizieren.

TK – RÜCKEN BASIC

Das Allroundtraining für den Rücken

Bewegung ist ohne Zweifel das beste Mittel, um Rückenproblemen vorzubeugen. Meist bewegen wir uns im Alltag jedoch nicht genug, um den Rücken gesund zu halten. Dies können Sie jetzt mit diesem attraktiven Bewegungsprogramm ändern.



MEDIFIT

Fit von Kopf bis Fuß

In einem 10 x 90 Minuten umfassenden Kurs bieten wir Ihnen ein vielseitiges Programm zu verschiedenen Themen wie »Rücken«, »Nacken-Schulter-Arm« und »Becken-Bein-Fuß«. In den 10 Kurseinheiten werden Verhaltensweisen im Alltag besprochen, Übungen und Dehnungen erarbeitet, auch an medizinischen Trainingsgeräten. Ihre Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit werden verbessert und so Ihre Beschwerden verringert bzw. diesen vorgebeugt.

WOHLFÜHLEN UND NEUE ENERGIE

zum Verschenken

Verwöhnen Sie Familie, Freunde, Mitarbeiter oder sich selbst mit einer Wohlfühl-Behandlung durch unsere Spezialisten oder mit einem Aktivtraining.

Sie können aus allen Praxisleistungen wählen und Ihren Geschenkgutschein ganz individuell gestalten. Dabei beraten wir Sie gerne auch persönlich.

Wir freuen uns auf Sie!
Ihr Team Gerold Bilek

