

KURSTERMINE

Frühjahr/Sommer 2024

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

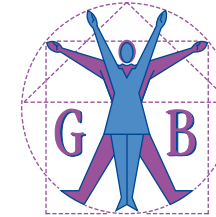
Kursprogramm

Frühjahr/Sommer 2024

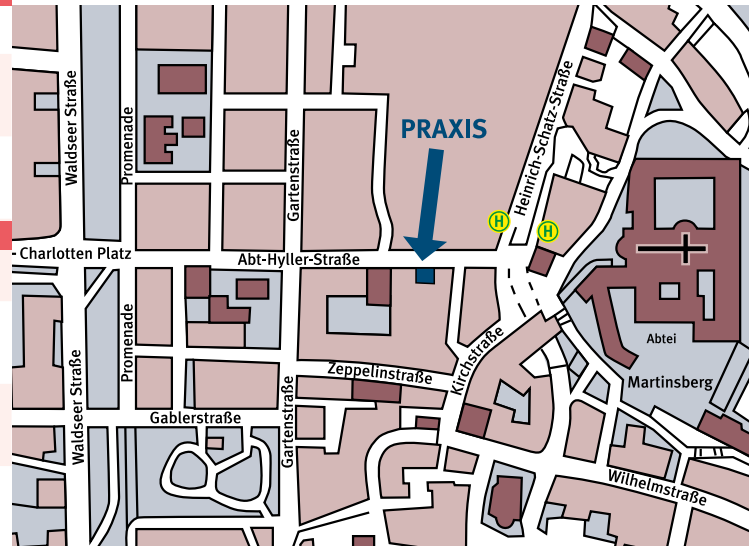
1	Mo. 05.02.2024	TK-RÜCKEN-BASIC	zertifiziert
	10.00–11.00 Uhr	9 x 60 Min. Leitung: Viviane Wäschle	€ 120,-
2	Mo. 19.02.2024	MEDIFIT 1	
	18.30–20.00 Uhr	10 x 90 Min. Leitung: Martina Pontow	€ 150,-
3	Di. 20.02.2024	TK-RÜCKEN-BASIC	zertifiziert
	17.30–18.30 Uhr	9 x 60 Min. Leitung: Katharina Döser	€ 120,-
4	Mi. 28.02.2024	TK-RÜCKEN-BASIC	zertifiziert
	10.00–11.00 Uhr	9 x 60 Min. Leitung: Katharina Döser	€ 120,-
5	Mi. 06./13.03.24	RÜCKENSCHULE · Fit am PC-Arbeitsplatz	
	18.30–20.00 Uhr	2 x 90 Min. Leitung: Gerold Bilek	€ 48,-
6	Mi. 06.03.2024	IDAGO · Fit in den Abend	
	17.30–18.30 Uhr	9 x 60 Min. Leitung: Angela Tobolski	Kurs-Gebühr: € 120,- IDAGO-Stab: € 48,-
7	Do. 21.03.2024	TK-RÜCKEN-BASIC	zertifiziert
	17.30–18.30 Uhr	9 x 60 Min. Leitung: Viviane Wäschle	€ 120,-
8	Di. 09.04.2024	NORDIC-WALKING · Frisch in den Tag	
	08.00–09.00 Uhr	10 x 60 Min. Leitung: Angela Tobolski	€ 120,-
9	Do. 11.04.2024	NORDIC-WALKING · Frisch in den Tag	
	08.00–09.00 Uhr	10 x 60 Min. Leitung: Angela Tobolski	€ 120,-
10	Do. 11.04.2024	PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG	
	19.00–20.00 Uhr	9 x 60 Min. Leitung: Silke Gnädinger-Burkhardt	€ 120,-
11	Do. 18./25.05.24	RÜCKENSCHULE · Fit am PC-Arbeitsplatz	Anmeldung VHS Weingarten
	18.30–20.00 Uhr	2 x 90 Min. Leitung: Gerold Bilek	
12	Mi. 15.05.2024	MEDIFIT 2	
	18.30–20.00 Uhr	10 x 90 Min. Leitung: Sarah Schädler	€ 150,-



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

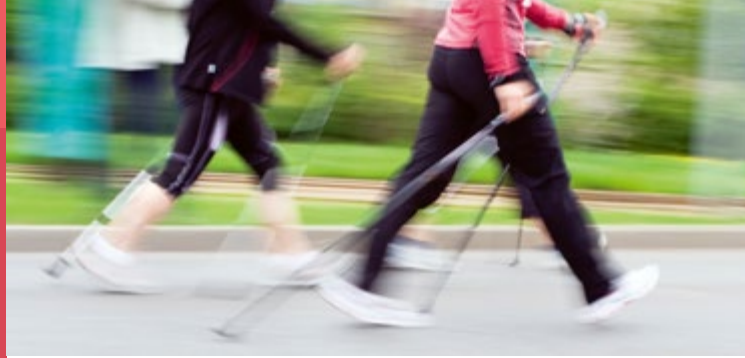


RÜCKENSCHULE - FIT AM PC-ARBEITSPLATZ Gesundheit am Arbeitsplatz braucht Bewegung und Ergonomie!

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.

IDAGO Fernöstliche Entspannungsmethode

IDOGO ist eine vollständig neue Trainingsmethode zur Leistungssteigerung mit dem Ziel, auftretende Belastungen leichter zu verkraften. Das Prinzip des IDOGO-Trainings beruht auf Energiegewinnung durch optimierte Atmung, die sich aufgrund selbsttragender und entspannender Körperhaltung und Bewegungsabläufe einstellt. Die Übungen bewirken eine vermehrte Sauerstoffversorgung der Muskeln und fördern die Fettverbrennung. Durch koordinierte Armbewegung werden Knie- und Fußgelenke weniger belastet – Körper und Geist entspannen.



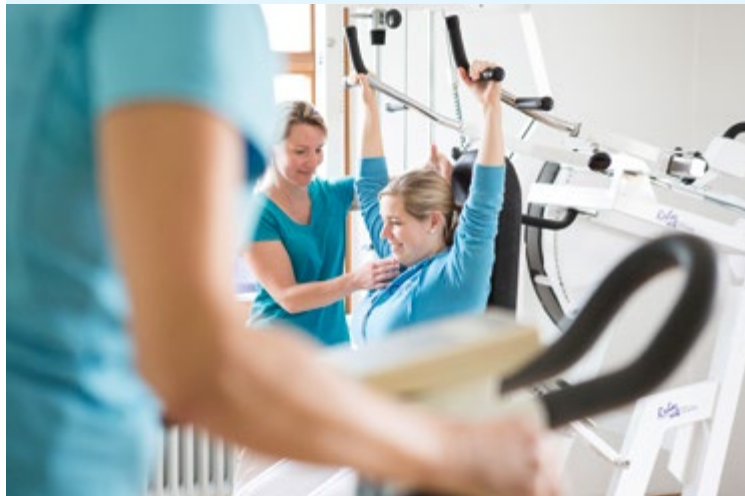
NORDIC WALKING für ein gesundes und langes Leben!

Ein umfassend und effektives Ganzkörpertraining für Anfänger und Kenner. Nordic Walking steht für Freude an Bewegung in der freien Natur und wirkt allen bekannten Risikofaktoren wie beispielsweise Stress, Bluthochdruck und Übergewicht entgegen.

Schonend verbindet es Ausdauer, Kräftigung und Beweglichkeit und schafft einen wirkungsvollen Ausgleich für Jeden und zu jeder Jahreszeit, denn es kann individuell an Alter und Trainingsstand angepasst werden.

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.

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.

Wir freuen uns auf Sie!
Ihr Team Gerold Bilek