

KURSTERMINE

Frühjahr/Sommer 2019

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 2019

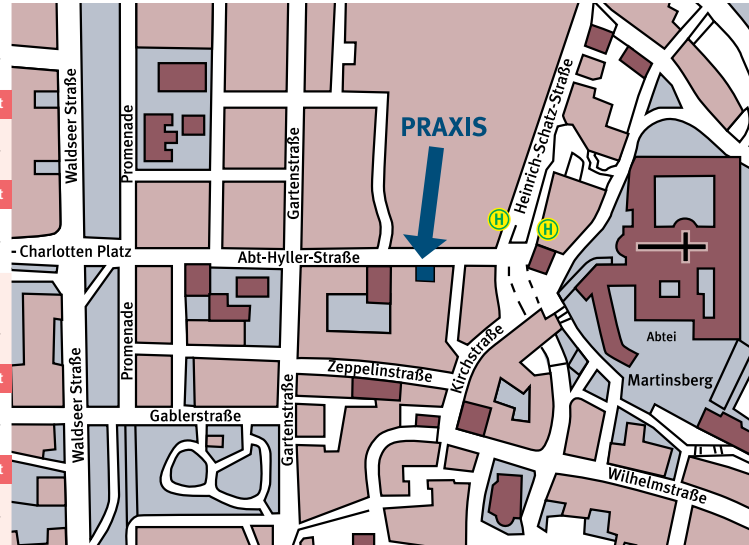


**GEROLD BILEK
PRAXIS FÜR
PHYSIOTHERAPIE**



**GEROLD BILEK
PRAXIS FÜR
PHYSIOTHERAPIE**

1	Mi. 23.01.2019	PILATES 1 (Anfänger/Fortgeschrittene)	zertifiziert
	18.00–19.00 Uhr	10 x 60 Min. Leitung: Andrea Haag	€ 110,-
2	Mi. 23.01.2019	PILATES 2 (Anfänger/Fortgeschrittene)	zertifiziert
	19.00–20.00 Uhr	7 x 60 Min. Leitung: Andrea Haag	€ 110,-
3	Mo. 11.02.2019	MEDIFIT	
	18.30–20.00 Uhr	10 x 90 Min. Leitung: Martina Pontow	€ 150,-
4	Mi. 13.02.2019	RÜCKENSCHULE 2 · Fit am PC-Arbeitsplatz	
	18.30–20.00 Uhr	4 x 90 Min. Leitung: Gerold Bilek	€ 140,-
5	Do. 21.02.2019	TK-RÜCKEN-BASIC	zertifiziert
	10.00–11.00 Uhr	9 x 60 Min. Leitung: Viviane Wäschle	€ 120,-
6	Do. 07.03.2019	TK-RÜCKEN-BASIC	zertifiziert
	18.00–19.00 Uhr	9 x 60 Min. Leitung: Katharina Döser	€ 120,-
7	Do. 21.03.2019	PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG	
	19.00–20.00 Uhr	10 x 60 Min. Leitung: Silke Gnädinger-Burkhart	€ 110,-
8	Mi. 08.05.2019	PILATES 1 (Anfänger/Fortgeschrittene)	zertifiziert
	18.00–19.00 Uhr	10 x 60 Min. Leitung: Andrea Haag	€ 110,-
9	Mi. 08.05.2019	PILATES 2 (Anfänger/Fortgeschrittene)	zertifiziert
	19.00–20.00 Uhr	10 x 60 Min. Leitung: Andrea Haag	€ 110,-
10	Mi. 24.04.2019	RÜCKENSCHULE 2 · Fit am PC-Arbeitsplatz	
	18.30–20.00 Uhr	4 x 90 Min. Leitung: Gerold Bilek	€ 140,-
11	Mi. 25.06.2019	RÜCKENSCHULE 2 · Fit am PC-Arbeitsplatz	
	18.30–20.00 Uhr	4 x 90 Min. Leitung: Gerold Bilek	€ 140,-



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

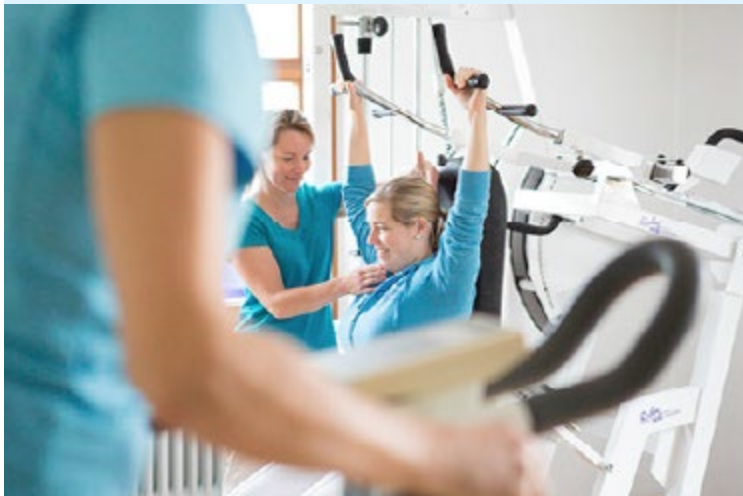
Faszinierend, sanft und sehr wirkungsvoll!

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.

QIGONG · Kurs

Durch bewusstes Atmen, kombiniert mit einfachen, fließenden Bewegungen und geistiger Aufmerksamkeit werden der Energiefluss angeregt und körpereigene Kräfte mobilisiert. Die Übungen führen Sie zu innerer Ruhe und Wohlbefinden.

QIGONG · in der Therapie

Wahrnehmungs-/Achtsamkeitsübungen u.a. auch bei Gangunsicherheiten spez. für neurologische Erkrankungen.

