Altitude Balance

altitude for evervone & evervwhere

Fühlst du dich häufig müde und energielos? Hast du schon bei kleinen Anstrengungen das Gefühl, außer Atem zu sein? Oder kommst du morgens nur schwer in die Gänge und brauchst erst einen Kaffee oder eine kalte Dusche, um richtig wach zu werden?

Dann könnte das Intervall-Hypoxie-Training (IHT) genau das Richtige für dich sein. IHT setzt bei den Mitochondrien an – den „Kraftwerken" unserer Zellen. Ziel des Trainings ist es, die zelluläre Energieproduktion zu unterstützen und die Regenerationsfähigkeit des Körpers zu fördern.

Neugierig geworden? Dann melde dich bei uns.

Anmeldung

Ich melde mich verbindlich für folgenden Kurs an:

Kursname _____ Kursbeginn _____

Vorname, Name _____

Straße _____

PLZ, Ort _____

Telefon _____

E-Mail _____

Unterschrift _____

[Bitte senden Sie uns dieses Formular ausgefüllt per Post oder E-Mail zu.]

Unsere Praxis

Martin Crede
Praxis für Physiotherapie

Herzogsfreudenweg 1 | 53125 Bonn
Tel.: 0228/252462 | Fax: 0228/9258648
E-Mail: info@physiocrede.de | www.physiocrede.de

Öffnungszeiten

Mo-Di-Do: 8.00 - 20.00 Uhr | Mi:-8.00-16.30
Fr: 8.00 - 18.00 Uhr
Termine nur nach Vereinbarung.



Martin Crede Physiotherapie

Unser Kursangebot

Winter 2026
Oktober bis Dezember

IHHT mit Altitude Balance

Fitness von Frauen für Frauen

Pilates

Functional Training

Yoga

SenYoga

Unsere Kurse

Pilates

Kursleitung: Elke Drewitz, Pilatestrainerin

Mittwochs, 19.00 - 20.00 Uhr
6 Termine:
11.11., 18.11., 25.11., 2.12.,
9.12., 16.12.2026

Kosten: 123,00 €

Yoga

Eine sanfte Kombination aus Hatha und Yin Yoga.

Kursleitung: Elke Drewitz, Yogalehrerin

Montags, 17.30 - 19.00 Uhr
und 19.20 - 20.50 Uhr
8 Termine:
2.11., 9.11., 16.11., 23.11., 30.11.,
7.12., 14.12., 21.12.2026

Kosten: 208,00 €

Bewegung und Wohlbefinden für Frauen

Ein abwechslungsreicher Kurs für Frauen, der den Körper flexibel und fit für den Alltag hält.

Kursleitung: Elke Drewitz, Yogalehrerin & Pilatestrainerin

Freitags, 11.00 - 12.00 Uhr
7 Termine:
6.11., 13.11., 20.11., 27.11., 4.12., 11.12.,
18.12.26

Kosten: 143,50 €

Functional Training

Kleingruppentraining (max. vier Teilnehmer:innen) zur Verbesserung der Koordination und Rumpfstabilität bei dynamischen Bewegungen. Kraft und Ausdauer werden an vier Stationen trainiert (Physio Sling, Ergometer, Galileo Pt, Matte) und durch Elemente aus dem Neuro Performance Training ergänzt. Zum Cooldown gibt es eine fasziale Dehneinheit auf der Blackroll. Die Übungen werden individuell angepasst und physiotherapeutisch begleitet.

Kursleitung: Martin Crede, Physiotherapeut

Donnerstags, 18.00 - 19.00 Uhr
und 19.00 - 20.00 Uhr
7 Termine:
5.11., 12.11., 19.11., 26.11., 3.12.,
10.12., 17.12.2026

Kosten: 182,00€

Dienstags, 17.30 - 18.30 Uhr
8 Termine:
3.11., 10.11., 17.11., 24.11., 1.12.,
8.12., 15.12., 22.12.2026

Kosten: 208,00€

Atmen & Eisbaden

Workshop in Graurheindorf in Planung.
Bei Interesse bitte melden.

Allgemeine Kurs -Informationen

Die Kurse finden in Zusammenarbeit mit Anke Lepper Gesundheitskurse statt. Die Teilnehmerzahl je Kurs ist **begrenzt** und eine verbindliche Anmeldung deshalb erforderlich.

Nase extrem gut!

Unsere Atmung beeinflusst unser Nervensystem, unsere Leistungsfähigkeit und unseren Schlaf. Ziel dieses Kurses ist es, eine effiziente Nasenatmung zu entwickeln, die deinen Körper optimal mit Sauerstoff versorgt. Gemeinsam werden wir Atemtechniken erlernen, um die Nasenatmung zu verbessern, dein Atemvolumen zu regulieren und deine Atemwege langfristig zu öffnen.
Bei Interesse bitte melden.

Höhentraining mit Altitude Balance

Gezielte Hypoxie-Reize können vielfältige positive Impulse setzen – für Zellfunktion und Regeneration (Stichwort: Longevity) sowie Stressabbau und erholsamen Schlaf. Auch im Sport, zur Unterstützung eines aktiven Stoffwechsels sowie zur Vorbereitung auf einen Aufenthalt in größeren Höhen kann Höhentraining eingesetzt werden.
Bei Interesse bitte melden.

SenYoga

SenYoga ist ein Yoga-Programm, das sich speziell an Menschen im Alter ab ca. 60 Jahren richtet. Die ausgewählten Übungen fördern Wohlgefühl, Balance und Mobilität.

Kursleitung: Elke Drewitz, Yogalehrerin

Montags, 10.30 - 11.30 Uhr
7 Termine:
2.11., 9.11., 16.11., 30.11., 7.12., 14.12.,
21.12.2026

Kosten: 143,50 €