

Allgemeine Kurs-Informationen

Alle Kurse finden in Zusammenarbeit mit Anke Lepper Gesundheitskurse statt.

Die Teilnehmerzahl je Kurs ist begrenzt und eine verbindliche Anmeldung deshalb erforderlich.

Weitere Leistungen: Manuelle Therapie, Babymassage, Bobath, Vojta, PNF, Faszien Behandlung, Reflektorische Atemtherapie, Massage, Hausbesuche, CMD, Sportphysiotherapie etc.

Anmeldung

Hiermit melde ich 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.]

Martin Crede
Praxis für Physiotherapie & APM

Herzogsfreudenweg 1
53125 Bonn

Tel.: 02 28 / 25 24 62

Fax: 02 28 / 92 58 64 8

Email: info@physiocrede.de

Öffnungszeiten:

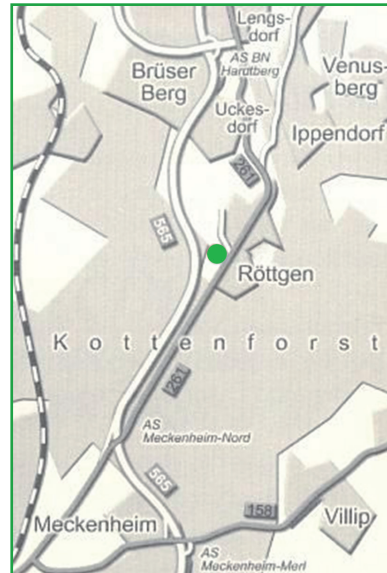
Mo - Mi: 8.00 - 19.00 Uhr

Do: 8.00 - 20.30 Uhr

Fr: 8.00 - 17.00 Uhr

Termine nur nach Vereinbarung

So finden Sie uns:



www.physiocrede.de

FIT IM FRÜHSOMMER

Unser Kursangebot
für Mai bis Juli
2019

Faszinierende
Wirbelsäule

Pilates
& Yoga

Functional
Training

Fitness für
Frauen

www.physiocrede.de

NEU: Faszinierende Wirbelsäule

Hier erfahren Sie, was Sie für Ihren Rücken tun können. In acht Kurseinheiten werden verschiedene wichtige Themen rund um einen aufrechten und stabilen Rücken angesprochen. Im Anschluss wird dieses Wissen direkt in die Tat umgesetzt – in Form von stabilisierenden, kräftigenden und mobilisierenden Übungen. So wappnen Sie sich für Ihren Alltag!

Dieser Kurs ist nach §20SGB anerkannt.

Kursleitung: Andrea Reifferscheid, Physiotherapeutin

Zeit: **Montags, 16.45 - 17.45 Uhr**

Kursdaten: 06.05., 13.05., 20.05., 27.05., 03.06., 17.06., 01.07., 08.07.

Kosten: 104,00 € (8 Einheiten)

Fitness für Frauen

Kommen Sie fit durch den Frühling! Die perfekte Kombination aus Kräftigungsübungen und Ausdauertraining für den ganzen Körper – von Frau für Frauen.

Kursleitung: Rebecca Echternach, Physiotherapeutin

Zeit: **Freitags, 10.00 - 11.00 Uhr**

Kursdaten: 03.05., 10.05., 17.05., 24.05., 31.05., 07.06., 14.06., 28.06., 05.07.

Kosten: 112,50 € (9 Einheiten)

Functional Training

Kleingruppentraining zur Verbesserung der Koordination und Rumpfstabilität bei dynamischen Bewegungen.

Kraft und Ausdauer werden an vier Stationen trainiert: Physio Sling, Ergometer, Galileo Pt und auf der Matte.

Jede Station bietet unzählige Möglichkeiten, Bewegungen zu trainieren – für jede Körperregion ist etwas dabei und es darf geschwitzt werden! Zum Cooldown gibt es eine fasziale Dehneinheit auf der Blackroll.

Das Training in der Kleingruppe mit max. vier Teilnehmern ist sehr effektiv und effizient. Die Übungen werden individuell angepasst und physiotherapeutisch überwacht.

Kursleitung: Martin Crede, Physiotherapeut

Zeit: **Dienstags, 18.00 - 19.00 Uhr**

Kursdaten: 07.05., 14.05., 21.05., 04.06., 11.06., 18.06., 25.06., 02.07., 09.07.

Kosten: 171,00 € (9 Einheiten)

Kursleitung: Ivonne Ulrich, Physiotherapeutin

Zeit: **Dienstags, 19.00 - 20.00 Uhr**

Kursdaten: 30.04., 07.05., 14.05., 21.05., 28.05., 04.06., 11.06., 18.06., 25.06., 02.07.

Kosten: 190,00 € (10 Einheiten)

Kursleitung: Rebecca Echternach, Physiotherapeutin

Zeit: **Donnerstags, 18.00 - 19.00 Uhr**

Kursdaten: 09.05., 16.05., 23.05., 06.06., 13.06., 27.06., 04.07.

Kosten: 133,00 € (7 Einheiten)

Unsere Dauerbrenner

Pilates

Kursleitung: Barbara Weinlig, Physiotherapeutin

Zeit: **Mittwochs, 18.00 - 19.00 Uhr
und 19.15 - 20.15 Uhr**

Kursdaten: 08.05., 15.05., 22.05., 29.05., 05.06., 12.06., 19.06., 26.06., 03.07.

Kosten: 112,50 € (9 Einheiten)

Yoga

Kursleitung: Kirsten Goeritz, Yoga-Vidya-Lehrerin

Zeit: **Donnerstags, 19.20 - 20.50 Uhr**

Kursdaten: 02.05., 09.05., 16.05., 23.05., 06.06., 13.06., 27.06., 04.07., 11.07.

Kosten: 112,50 € (9 Einheiten)

