

Physio-Training Bensheim
Lutz Riemenschneider
 Stubenwald-Alle 21
 64625 Bensheim
 Tel.: 06251 / 7 38 70
www.physio-training.de
praxis@physio-training.de

Preise:

10-er Karte 4 Monate gültig	170.- €
Monatskarte	59.- €
Halbjahreskarte	mtl: 54.- €
Jahreskarte	mtl: 48.- €
Kurse 10 Einheiten á 90Min	170.-€
Kurse 10 Einheiten á 60 Min	150.-€

Preise incl.19% Mwst.

Fair-Pay Angebot

nicht durch langfristige Verträge, sondern durch unsere Leistung möchten wir Sie an uns binden. Bei uns haben Sie bei Halbjahres- und Jahresverträgen jederzeit die Möglichkeit, in den laufzeitkürzeren Vertrag zu wechseln.

Fahrplan		
	Tag	Zeit
freies Training	Mo-Fr	ab 8:00 Uhr
med. Fitness-training	Mo	10:00 -11:30
	Do	16:30 -18.00
Yoga ab 17.01.24	Mi	12.00 -13:00
Mobility ab 16.01.24	Di	09:00 -10:00
Rücken-training ab 18/19.01.24	Do	15:00-16:00
	Fr	11:00-12:00
Atem-gymnastik ab 15.01.24	Mo	9:00-10:00
Cycling&Geräte ab 16./19.01.24	Di	10:00-11:00
	Fr	09:00-10:00

Kursleitung: *Christiane Lochmann*
Fitness- und Yogatrainerin





Med. Fitnessstraining

Training mit Anleitung in Gruppenform. Ausdauer-, Mobilisations- und Stabilisationsübungen auch an **Trainingsgeräten** werden in diesen fortlaufenden Kursen durchgeführt.

montags 10:00 - 11:30
donnerstags 16:30 - 18:00

Mobility

Ein Training, das den gesamten Körper unter Berücksichtigung der Faszienketten funktional mobilisiert und beansprucht.

Rumpfstabilisation und Muskelaufbau mit Hilfe des **eigenen Körpergewichts** und Bewegungen, die wir teilweise schon wieder verlernt haben, stehen hier im Vordergrund.

dienstags 09:00 - 10:00
Beginn: 16.01.2024



Yoga Entspannungstraining

Ein ganzheitliches Konzept, welches den Körper auf sanfter Weise trainiert und mit Hilfe von Achtsamkeitsübungen, Atmung und Meditation Stress reduziert und zur Entspannung führt.

Wir erarbeiten uns, unterstützt durch Hocker, Blöcke und weitere Hilfsmittel, mehr Beweglichkeit, kräftigen die rumpfstabilisierende Muskulatur und erarbeiten uns in der Entspannung eine Möglichkeit mit dem alltäglichen Stress besser umgehen zu können.

mittwochs 12:00 - 13:00
Beginn: 17.01.2024

Atemgymnastik

Durch Mobilisation der Brustwirbelsäule, Kräftigung und Dehnung der Wirbelsäulen- und der Atemhilfsmuskeln, geben wir den Lungen mehr „Raum“. Zusätzlich erlernen wir mit verschiedenen Atemtechniken das Lungenvolumen besser zu nutzen

montags 09:00-10:00
Beginn: 15.01.2024



Rückentraining

Mit dem Einsatz der Beckenbodenmuskulatur erreichen wir ein intensiveres Bauch- und Rückentraining. Auf lange Sicht verbessern wir so die Position unseres Beckens. Dies trägt zur Verbesserung unserer Haltung bei und wir sind in der Lage den Alltag rückengerechter zu bewältigen.

Um sich täglich rückengerechter zu bewegen, helfen Übungen aus der Rückenschule ein Verständnis für die Funktionsweise der Wirbelsäule zu erlangen.

Elemente aus Pilates trainieren den Beckenboden, welche notwendig sind, um die inneren Organe zu unterstützen.

donnerstags 15:00 - 16:00
Beginn: 18.01.2024

freitags 11:00 - 12:00
Beginn: 19.01.2024

Cycling & Gerätetraining

Gutes für Ihr Herz und Muskeln unter fachkundiger Anleitung.

dienstags ab 16.01.24 10:00-11:00
freitags ab 19.01.24 09:00-10:00