

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.-€
Kurs Cycling & Geräte	120.-€

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	Mi	14:00 -15:00
Mobility	Di	09:00 -10:00
Rücken-training	Fr	10:30-11:30

Kursleitung: *Christiane Lochmann*

Fitness- und Yogatrainerin





Med. Fitnesstraining

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



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 14:00 - 15:00



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.

freitags 10:30 - 11:30