



Praxis für Physiotherapie

Karin Portugall

Unser neues Kursprogramm Beginn August 2010

Reservieren Sie noch heute Ihren Platz in einem unserer ausgewählten Kurse für Ihre Gesundheit!

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
9.00-10.00		Feldenkrais	Stott Pilates	Qi Gong
10.15-11.15			Stott Pilates	Qi Gong
11.30-12.30				
17.30-18.30				
18.45-19.45	Fitness Circle	Stott Pilates	Zumba-Fitness	
20.00-21.00	Zazen-Meditation	Stott Pilates	Zumba-Fitness	Zumba-Fitness

Kleine Gruppen (maximal 8 Teilnehmer) ermöglichen eine persönliche und individuelle Betreuung.

Die Krankenkassen unterstützen den Großteil der Kurse.

Ihre Fragen beantworten wir gern unter 0 41 61 / 64 15 91.
info@praxis-portugall.de · www.praxis-portugall.de

Feldenkrais

Moshe Feldenkrais begründete ein pädagogisches Konzept um Bewegungsabläufe bewusst zu machen. So werden falsche und schmerzhafte Bewegungsabläufe erkannt und geändert. Ziel ist es ein schmerzfreies Leben führen zu können und ein stabileres seelisches Bewusstsein zu erreichen
www.feldenkrais.de

Stott Pilates

Joseph Hubert Pilates begründete ein ganzheitliches Körpertraining mit dem Ziel, die Atmung, die Skelettmuskulatur, vor allem die der Wirbelsäule sowie die Muskulatur des Beckenbodens zu stärken. Fließende Bewegungen und Konzentration bringen den Körper und Geist in Harmonie.
www.stottpilates.com

Qigong

Qigong ist ein Teil der chinesischen Medizin und greift auf uraltes Wissen zurück. Atemübungen und Konzentrationsübungen sind wesentlicher Lerninhalt. Regelmäßige Übungen dienen der Gesundheitsvorsorge und dem Abbau von inneren Spannungen.
www.qigong-yangsheng.de

Fitness Circle

Kräftigung, Dehnung, Entspannung und Verbesserung des Herz-Kreislaufsystems sind Inhalte dieses Kurses. In Form eines Zirkeltrainings wird mit und ohne Kleingeräte z. B. mit Hanteln, Therabändern, Bällen etc. auf dem Boden oder im Stand trainiert. Die Stunden unterscheiden sich in Form und Inhalt, da verschiedene, von den Teilnehmern gewünschte Elemente, einfließen. Z. B. Bauch, Beine, Po / Stretching. So kommt garantiert keine Langeweile auf und körperliches und geistiges Wohlbefinden ist Ihr Lohn.

Zumba-Fitness

Der neue Fitnessstrend aus Amerika. Das in den 90ern von dem Kolumbianer BETO PEREZ entwickelte Workout verbindet Tanz und Fitness. Zu lateinamerikanischen Rhythmen lernen Sie sich zu bewegen und Spaß zu haben. Es ist geeignet für jedermann!
www.zumba.com

Zazen-Meditation

Beim Sitzen in aufrechter Körperhaltung kommen Sie zur Ruhe. Gedanken und Gefühle können losgelassen werden. Die Atmung vertieft sich und unser Nervensystem kommt ins Gleichgewicht. Einfach nur Sitzen. (Öffene Gruppe)