Vorbeugen kann Spaß machen

Haben Sie Lust, sich mit Gleichgesinnten in einem Kurs zu treffen und in netter Runde gleichzeitig etwas für Ihre Gesundheit zu tun, dann sind Sie bei uns richtig!

So funktioniert es:

Wenn Sie einen der genannten Kurse bei uns buchen möchten, erkundigen Sie sich bitte **im Vorfeld** bei Ihrer Krankenkasse, ob eine Bezuschussung der Kurskosten möglich ist. In der Regel müssen Sie hierfür folgende Angaben machen:

1. **Kursanbieter:**
   PhysioTeamKalkar
   Klever Straße 5,
   47546 Kalkar
   T: +49(0)2824/977771

2. **Kurs:**
   Einen der oben genannten Kurse mit Kurs-ID und Kursleiter (in) angeben.
   Die Kurs-ID erfragen Sie bitte in unserer Praxis.

Präventionskurse

PhysioTeam Kalkar
effektives Bewegen und mehr

Wilma Strikkers-Haukes
Klever Strasse 5
47546 Kalkar

WABASKA

Beckenbodentraining zur Steigerung der Lebensqualität

Für Personen ab 18 Jahren.

Das Beckenboden-Training bietet eine optimale Prävention für Frauen und Männer zur Vorbeugung einer Blasenschwäche im Alter.

Kursleiterin: Mirjam Middelman
8 Wochen: 8 x 60 Minuten
Kosten: 90,00 Euro pro Teilnehmer
Teilnehmerzahl: 5 -10 Personen pro Kurs

Trittsicher durch's Leben

Gleichgewichtsschulung für Senioren / Sturzprophylaxe

Möchten Sie Ihr Gleichgewicht erhalten oder sogar verbessern?
Durch gezielte Übungen in den Bereichen Kraft, Koordination und Stabilisation helfen wir Ihnen dabei!

Kursleiterin: Anita Kupzyk
6 Wochen: 6 x 90 Minuten
Kosten: 100,00 Euro pro Teilnehmer
Teilnehmerzahl: 5 - 8 Personen pro Kurs

Grundkurs Rücken-Basic (TK)

Rücken Basic -

das Allroundtraining für den Rücken

Dieses intensive Bewegungstraining bringt Ihren Rücken mit einem interessanten Mix aus Kräftigungsübungen, sowie Beweglichkeits- und Geschicklichkeitstraining in Form.

Kursleiterin: Sneschana Rull

Montags/Donnerstags: 18:30 Uhr bis 19:30 Uhr
9 Wochen: 9 x 60 Minuten
Kosten: 100,00 Euro pro Teilnehmer
Teilnehmerzahl: 5-10 Personen pro Kurs

Aufbaukurs Rücken-Plus (TK)

Rücken plus - mit integriertem Gerätetraining

folgend auf den Rücken-Basic (TK)

Neun Wochen lang trainieren Sie in diesem Kurs Ihren Rücken - zuerst mit funktioneller Gymnastik und Übungen zur Körperwahrnehmung und Entspannung, später auch mit Geräten.

Kursleiterin: Sneschana Rull
Montags/Donnerstags: 18:30 Uhr bis 19:30 Uhr
9 Wochen: 9 x 60 Minuten
Kosten: 100,00 Euro pro Teilnehmer
Teilnehmerzahl: 5 -10 Personen pro Kurs