

Wir richten Sie auf!

2019 Programm

Die Physiotherapeuten

Praxis für Physiotherapie
Ilse Wagner und Ines Wächter

Jöllenbecker Str. 278
33613 Bielefeld
Tel. 0521 - 982 47 48

Öffnungszeiten

Mo - Do 7³⁰ - 20⁰⁰ Uhr
Freitag 7³⁰ - 17⁰⁰ Uhr

Anmeldung

Mo - Do 9⁰⁰ - 13⁰⁰ Uhr
14³⁰ - 18³⁰ Uhr
Freitag 9⁰⁰ - 14⁰⁰ Uhr

Sie erreichen uns

mit der Stadtbahn Linie 3,
Haltestelle Voltmannstraße oder
Haltestelle Koblenzer Straße.

Parkplätze

befinden sich direkt vor unserer Praxis.



Die Physiotherapeuten

Wagner und Wächter

Krankengymnastik

Krankengymnastik an Geräten

Üben unter physiotherapeutischer Anleitung
in kleinen Gruppen an Geräten

Trainingszeiten: Mittwoch 18 - 19 Uhr
Kosten: pro Stunde 8,- €, Einführung 20,- €

Rückenschule/Wirbelsäulengymnastik

Fitness für die Wirbelsäule

Do	10.01. - 11.04.	14 x	17:00 - 18:10 Uhr	119,00 €
Do	10.01. - 11.04.	14 x	18:15 - 19:30 Uhr	119,00 €
Do	02.05. - 11.07.	9 x	17:00 - 18:10 Uhr	76,50 €
Do	02.05. - 11.07.	9 x	18:15 - 19:30 Uhr	76,50 €
Do	05.09. - 12.12.	12 x	17:00 - 18:10 Uhr	102,00 €
Do	05.09. - 12.12.	12 x	18:15 - 19:30 Uhr	102,00 €

Ilse Wagner/Florian Bauer

Skoliosebehandlung

Offene Skolioseübungsgruppen

Mo 17 - 18 und 17:30 - 18:30 Uhr
Di 17 - 18 und 18 - 19 Uhr
Mi 17 - 18 und 18:30 - 19:30 Uhr
Do 10 - 11 und 11 - 12 Uhr
Fr 15 - 16 Uhr

Trainingsstunde (60 min) 18,- €
6-er Karte 100,- €, 10-er Karte 160,- €

**Zusatzinfo im
Extraflyer!**

Faszien-Gym-Plus

Faszientraining

ist in den letzten Jahren durch neu gewonnene Erkenntnisse zu einer fundierten Trainingsmethode aufgestiegen, die im Bereich von Groupfitness und Physiotherapie nicht mehr wegzudenken ist. So kennen wir heute Techniken, mit denen wir die Faszien gezielt ansteuern, sie kräftigen, dehnen, von Verklebungen und Schmerzen befreien und den Körper insgesamt zu einer besseren Form, Festigkeit und Beweglichkeit verhelfen können.

Dennoch haben etablierte Trainingsmethoden, wie Kraft-, Ausdauer-, Stabilisations- oder das sogenannte Sensomotorische Training nicht an Relevanz verloren. Mit unserem ganzheitlichen Gesundheitstraining „**Faszien-Gym-Plus**“ tragen wir dieser Tatsache Rechnung, indem wir Elemente aus allen relevanten Trainingsmethoden gleichberechtigt einfließen lassen. So können wir Ihnen ein ausgewogenes, variantenreiches Bewegungstraining anbieten.

Der Kurs richtet sich an Interessierte, die gerne einmal in die Faszienarbeit hineinschnuppern möchten und an jene, die bereits erste Erfahrungen gemacht haben und ihr Vorwissen erweitern oder vertiefen möchten.

Kurszeiten: Mo 04.03. - 06.05.2019, 18:45 - 19:45 Uhr
10 Termine, 125,- Euro
Kursleitung: Marita Kuhlmann

Weitere Informationen in unserer Praxis.

(Die Krankenkassen übernehmen 80 - 100 % der Kursgebühren)

