

## Veranstalter: Physio Zentrum Fockbek

Anmeldung bitte direkt über Physio Zentrum Fockbek  
Tel. 04331/62942 oder [www.swanhild-priestley.de](http://www.swanhild-priestley.de)

---

### **Ganzheitliches Krafttraining (GKT)**

**für Anfänger** (Anerkennung als zertifizierter  
Präventionskurs im Klärungsverfahren)

**Kraft - Balance - Koordination**

Kursbeginn: 15.09.2020

Dienstag 18.00 – 19.00 Uhr

Kursleiter: **Andreas Jessen**

8 x 60 Min., € 100,00

max. 6 Teilnehmer

### **Ganzheitliches Krafttraining (GKT)**

**fortlaufend**

**Kraft - Balance - Koordination**

1. Mittwochs 18.00 – 19.00 Uhr

2. Mittwochs 19.15 – 20.15 Uhr

3. Donnerstags 10.00 – 11.00 Uhr

Kursleiterin Kurs 1-3: **Swanhild Priestley**

je Kurs 10 x 60 Min., € 90,00

max. 6 Teilnehmer

### **Rückenfit**

1. Kursbeginn: 20.10.2020

Dienstag 19.15 – 20.15 Uhr

2. Kursbeginn: 23.10.2020

Freitag 17.00 – 18.00 Uhr

Kursleiter: **Andreas Jessen**

je Kurs 10 x 60 Min., € 90,00

max. 6 Teilnehmer

### **Bauch-Beine-Rücken-Po**

Kursbeginn: 22.10.2020

Donnerstag 18.30 – 19.30 Uhr

Kursleiter: **Andreas Jessen**

10 x 60 Min., € 90,00

max. 6 Teilnehmer

### **Stretch & Relax**

Kursbeginn: 22.10.2020

Donnerstag 19.45 – 20.15 Uhr

Kursleiter: **Andreas Jessen**

10 x 30 Min., € 45,00

max. 6 Teilnehmer

## **Parkinson-Gymnastik**

### **fortlaufend**

Mittwochs 9.40 – 10.40 Uhr

Kursleiterin/Kursleiter:

**Antje Kümmel u. Sascha Aden**

10 x 60 Min., € 80,00 für Mitglieder

„Deutsche Parkinson Vereinigung e.V.“,

€ 100,00 für Nichtmitglieder

max. 6 Teilnehmer

---

## **Workshops zum Kennenlernen**

### **Stretch & Relax-Special**

am 10.10.2020

Samstag von 10.00 – 11.00 Uhr

Kursleiter: **Andreas Jessen**

1 x 60 Min., € 9,00

max. 6 Teilnehmer

### **Fitness-Mix-Special**

am 07.11.2020

Samstag von 10.00 – 11.00 Uhr

Kursleiter: **Andreas Jessen**

1 x 60 Min., € 9,00

max. 6 Teilnehmer

### **„Fit ins neue Jahr“-Special**

am 09.01.2021

Samstag von 10.00 – 11.00 Uhr

Kursleiter: **Andreas Jessen**

1 x 60 Min., € 9,00

max. 6 Teilnehmer

---

## **Beschreibungen zu den Kursen**

### **Ganzheitliches Krafttraining (GKT)**

GKT ist ein innovatives Trainingskonzept für den Sport- u. Fitnessbereich sowie zur Gesundheitsprävention. Es wird unter anderem mit einem Seil- und Schlingensystem und dem eigenen Körpergewicht trainiert. Während an Fitnessgeräten vorwiegend isolierte Muskeln angesprochen und aufgebaut werden, stärkt man mit GKT sowohl komplette Muskelgruppen als auch besonders die gelenknahen, tiefliegenden Muskeln. Durch diese werden die Gelenke entlastet. Mit dem ganzheitlichen Krafttraining wird in kurzer Zeit eine körperliche Stabilität erreicht, die den Bewegungsapparat ideal vor akuten Beschwerden schützt und chronische Schmerzen lindert.

### **Rückenfit**

In diesem ausgewogenen Training für die Rumpfmuskulatur finden Sie den idealen Ausgleich zum sitzenden Berufsalltag und bei einseitigen Belastungen.

Abwechslungsreiche Übungen - mit und ohne Handgerät - zur Mobilisation, Kräftigung, Koordination und Körperwahrnehmung verbessern die Haltung und Beweglichkeit.

### **Bauch-Beine-Rücken-Po (B-B-R-P)**

Der Kursklassiker: Dieses Kraftausdauertraining mit dem Schwerpunkt auf Bauch, Beine, Rücken und Po. Ziel ist, die Muskulatur zu kräftigen und in Form zu bringen.

### **Stretch & Relax**

In diesem Kurs werden Ihre Gelenke mobilisiert und die Muskulatur gelockert. Dehnübungen sorgen für Beweglichkeit und Flexibilität im ganzen Körper!

Dieser Kurs wird durch einen anschließenden Entspannungsteil abgerundet und ist so der perfekte Tagesabschluss.

### **Parkinson-Gymnastik**

An Parkinson erkrankte Menschen wissen es selbst am besten: Bewegung fällt schwer, viele Gelenke werden immer steifer, die Muskulatur verfestigt sich immer wieder. Mit viel Spaß werden in diesem Kurs Beweglichkeit und Lockerung der Muskulatur gefördert, das Gleichgewicht und die Koordination werden im Sitzen, Stehen und Gehen trainiert.

Auch auf Übungen zur Körperwahrnehmung und Entspannung wird am Ende der Kursstunde Wert gelegt.

### **Bitte zu jeder Kursstunde mitbringen:**

- bequeme Kleidung
- Mund-Nasen-Schutz
- ggf. Handdesinfektionsmittel
- ein großes Handtuch
- Sportschuhe
- Getränk