

Kursbeschreibungen

PRIMA Rücken

In unserem **PRIMA** Rücken-Kurs wird die Grundlage gelegt für den bewussten Umgang mit dem eigenen Körper. Körperwahrnehmung sowie gelenk- und rückschonende Bewegungen werden geschult. Gezielte Übungen für die Beweglichkeit, Koordination und Kraft der Wirbelsäule und Entspannungsübungen runden das Programm ab. Die leichte Umsetzung der Übungen führt dazu, dass das Gelernte gut in den Alltag übertragen werden kann.

PRIMA Stabilität

Sie möchten Ihren Körper insgesamt kräftigen und legen Wert auf ein perfektes Zusammenspiel verschiedener Muskelgruppen? Dann ist das Ihr Kurs: In unserem **PRIMA**-Kurs mit dem Schwerpunkt Stabilität kümmern wir uns unter anderem um die bekannten Muskelklassiker Bauch-, Rücken-, Bein- und Pomuskulatur. Aber ganz sicher spüren Sie nach dem Training auch einmal einen Muskel, vom dem Sie nicht wussten, dass es ihn gibt.

PRIMA Gleichgewicht

Sie möchten einen sicheren Stand trainieren und Stürze vermeiden? Im **PRIMA**-Kurs Gleichgewicht fördern und fordern wir die entsprechenden Muskeln und Ihren Gleichgewichtssinn, damit Sie auf jede Unebenheit im Boden perfekt vorbereitet sind.

PRIMA Relax

Sie möchten mal abschalten und den Kopf herunterfahren, da Ihr Alltag Ihnen alles abverlangt? Dann nutzen Sie unser Kursangebot **PRIMA** Relax. Entspannung können Sie u.a. durch Bewegung, Progressive Muskelentspannung, Phantasiereisen erreichen. Lernen Sie die verschiedenen Ansätze kennen und genießen Sie die kurze Auszeit vom Alltag.

PRIMA Schlingentraining (GKT)

Ganzheitliches Krafttraining intensiv!
Das **PRIMA** Schlingentraining stärkt sowohl komplette Muskelgruppen als auch besonders die gelenknahen, tiefliegenden Muskeln. Mit diesem ganzheitlichen Krafttraining wird in kurzer Zeit ein hohes Maß an Kraft, Koordination und Stabilität erzielt. Es schützt den Bewegungsapparat ideal vor akuten und chronischen Schmerzen. Die Übungen sind durch das variable Schlingensystem individuell steigerbar und dadurch für den Beginner bis hin zum Leistungssportler geeignet.

PRIMA Gymnastik für Parkinsonpatienten

Mit viel Spaß werden in diesem **PRIMA**-Kurs Beweglichkeit und Lockerung der Muskulatur gefördert, das Gleichgewicht und die Koordination werden im Stehen, Sitzen und im Liegen trainiert. Auch auf Übungen zur Körperwahrnehmung und Entspannung wird am Ende der Kursstunde Wert gelegt.

Viel Spaß mit dem neuen
PRIMA Kurskonzept!

PRäventiv Individuell Motivierend Anders

PRIMA

Neu!

PRäventiv Individuell Motivierend Anders



Gesundheitskurse

PRIMA Rücken

PRIMA Stabilität

PRIMA Gleichgewicht

PRIMA Relax

PRIMA Schlingentraining (GKT)

PRIMA Gymnastik
für Parkinsonpatienten



Swanhild Priestley
Physio Zentrum Fockbek

Physiotherapie · Prävention · Rehabilitation

Rendsburger Str. 43 · 24787 Fockbek · Tel. 04331-62942

www.swanhild-priestley.de

Das **PRIMA** Kursangebot

Anmeldung bitte direkt über **Physio Zentrum Fockbek**
Tel. 04331 - 62942 oder kurse@swanhild-priestley.de

| Wochentag | vormittags | | nachmittags | abends |
|------------|---|--|---|---|
| Montag | | | | |
| Dienstag | | | | 18.00 - 19.00 Kursbeginn: PRIMA GKT, AJ 10 x 60 Min., 90 € |
| | | | | 19.15 - 20.00 Kursbeginn: PRIMA Gleichgewicht, AJ 10 x 45 Min., 67,50 € |
| Mittwoch | 09.40 - 10.40 Kursbeginn: PRIMA Gymnastik - Parkinson, AK 10 x 60 Min., 80 € oder 100 € | | | 18.00 - 19.00 Kursbeginn: PRIMA GKT, SP 10 x 60 Min., 90 € |
| | | | | 19.15 - 20.15 Kursbeginn: PRIMA GKT, SP 10 x 60 Min., 90 € |
| Donnerstag | 10.00 - 11.00 Kursbeginn: PRIMA GKT, SP 10 x 60 Min., 90 € | | | 18.00 - 19.00 Kursbeginn: PRIMA Stabilität, AJ 10 x 60 Min., 90 € |
| | | | | 19.15 - 20.15 Kursbeginn: PRIMA Rücken, AJ 10 x 60 Min., 90 € |
| Freitag | | | 17.15 - 18.15 Kursbeginn: PRIMA Rücken, AJ 10 x 60 Min., 90 € | 18.30 - 19.00 Kursbeginn: PRIMA Relax, AJ 10 x 30 Min., 45 € |
| Samstag | | | | |

Bitte zu jeder Kursstunde mitbringen:

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

Unsere Kursleiter*innen:

AJ= Andreas Jessen; AK= Antje Kümmel; SP= Swanhild Priestley

Unsere neuen Kurse sind einfach **PRIMA!**

PRäventiv

Die neuen **PRIMA**-Kurse leisten einen wichtigen Beitrag zu Ihrer Gesunderhaltung. Die im Kurs erlernten und trainierten Fähigkeiten unterstützen Sie auf dem Weg in einen unbeschwerten Alltag.

Individuell

Dabei gehen wir in unseren sehr kleinen Gruppen (maximal 6 Personen) ganz besonders auf individuelle Wünsche und Bedürfnisse ein.

Motivierend

Zudem sorgt die fröhliche Gruppendynamik und der Einsatz vieler verschiedener Kleingeräte für Abwechslung und Freude am Miteinander.

Anders

Die **PRIMA**-Kurse sind einfach anders als andere Kurse: Bei uns stehen Sie nicht unter Konkurrenzdruck! Sie selbst sind das Maß aller Dinge. Unsere Kurse sind unkompliziert und familiär, dabei aber zielführend und höchst effektiv!