

Kursbeschreibungen

PRIMA Rücken

In unserem **PRIMA** Rücken-Kurs wird die Grundlage gelegt für den bewussten Umgang mit dem eigenen Körper. Körperwahrnehmung sowie gelenk- und rüchenschonende 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