

# Das PRIMA Kursangebot

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



Wochentag	vormittags		nachmittags	abends
Montag			08.08.2022 16:45-17:45 <b>PRIMA Stabilität, AJ</b> 15x 60 Min. 165€	
Dienstag			16.08.2022 17:00-17:45 <b>PRIMA Gleichgewicht, AJ</b> 15x 45 Min. 135€	16.08.2022 17:45-18:45 <b>PRIMA GKT, AJ</b> 15x 60 Min. 165€
				16.08.2022 18:45-19:30 <b>PRIMA Rücken, AJ</b> 15x 45 Min. 135€
Mittwoch	13.07.2022 9:40-10:40 <b>PRIMA Parkinson, AK oder UM</b> 10x 60 Min. 80 € oder 100€			18:00-19:00 <b>PRIMA GKT, SP</b> 8x 60 Min. 120€
				19:15-20:15 <b>PRIMA GKT, SP</b> 8x 60 Min. 120€
Donnerstag	10:50-11:50 <b>PRIMA GKT, SP</b> 8x 60 Min. 120€		15.09.2022 17:00-18:15 <b>Yoga, CC</b> 8x 75 Min. 120€	15.09.2022 18:30-19:45 <b>Yoga, CC</b> 8x 75 Min. 120€
Freitag	16.09.2022 10:00-11:15 <b>Yoga, CC</b> 8x 75 Min. 120€			

Bitte zu jeder Kursstunde mitbringen:  
bequeme Kleidung, ein großes Handtuch, Sportschuhe, Mund-  
Nasenschutz

Unsere Kursleiter\*innen:  
AJ= Andreas Jessen, AK= Antje Kümmel,  
UM= Ulrike Matthiesen, SP= Swanhild Priestley  
CC= Celia Conzelmann

## Unsere 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 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!