

Welcher Kurs passt zu mir?



Rhythmisches Ganzkörpertraining mit der Langhantel zur Steigerung der Kraftausdauer inklusive Technikeinweisung für optimale Trainingserfolge.



Bauch- und Rückenbetonte Gymnastik.



Die optimale Kombination für Kraft- und Beweglichkeitstraining mit abschließender Entspannung. Der Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung bringt Ihnen Gleichgewicht und Harmonie.



Übungen zur Kräftigung des allg. Stütz- und Bewegungsapparates nach § 43 SGB V sowie § 44 SGB IX.



Das Seminar „Wie trainiere ich richtig?“ erklärt die wichtigsten Prinzipien für ein erfolgreiches Training. Die Schwerpunkte des Seminars wechseln zwischen den Bereichen „Trainingssteuerung“ und „Training und Ernährung“.



Präventionskurs nach § 20 ist eine Kombination aus einem von den Krankenkassen geförderten Wirbelsäulenkurs und gezieltem Kraftausdauertraining im Gesundheitszirkel mit der Dauer von acht Wochen. Neue Starttermine werden vom Trainerteam herausgegeben.



Von RückenFit bis Pilates ist alles dabei! Mit dem Training von Cybermoves, das durch einen virtuellen Trainer geleitet wird, werden Sie fit wie ein Turnschuh.

Unsere Physiotherapie

Holen Sie sich Ihre Kraft zurück!

Rücken- und Gelenksprobleme sind längst Zivilisationskrankheiten. Aufgrund der vielen technischen Errungenschaften setzen wir unsere Muskulatur im Alltag kaum noch ein. Wir arbeiten nach dem Motto: „Ein starker Rücken kennt keinen Schmerz.“

Im Physio Aktiv haben Sie die Möglichkeit, parallel zu Ihrer therapeutischen Behandlung an einem speziellen Gesundheitszirkel Ihre Kraft aufzubauen. Dadurch erzielen wir einen deutlich besseren Therapie-Erfolg als auf herkömmliche Art.

Unsere Angebote für Sie

- Krankengymnastik / Krankengymnastik am Gerät
- Lymphdrainage
- Rehabilitationssport / Funktionstraining
- Osteopathie
- Massagetherapie
- Wärmetherapie
- Hausbesuche nach ärztlicher Verordnung

PHYSIOaktiv
Therapie & Training

Untenende 30 · 26817 Rhaderfehn
Telefon 0 49 52 / 99 03 70
www.physio-aktiv-rhaderfehn.de
info@physio-aktiv-rhaderfehn.de

In Kooperation mit: **PHYSIO**AG
AKTIV & GESUND
Bilder: ©shutterstock.com

PHYSIOaktiv
Therapie & Training

Training für ein
gesundes Leben!


Kurstrainingsplan



Kurstrainingsplan

Montag	Dienstag
8.30 - 9.30 Uhr  Starker Rücken	8.30 - 9.15 Uhr 
9.45 - 10.45 Uhr  YOGA	9.30 - 10.15 Uhr 
11.00 - 11.30 Uhr  Funktions-training	10.30 - 11.30 Uhr Präventionskurs nach § 20
17.00 - 18.00 Uhr  Starker Rücken	
	18.15 - 19.00 Uhr 
19.30 - 20.30 Uhr Seminar „Wie trainiere ich richtig?“	19.15 - 20.15 Uhr 

Mittwoch	Donnerstag
9.00 - 10.00 Uhr  Starker Rücken	9.00 - 9.45 Uhr 
10.15 - 11.00 Uhr 	
	11.00 - 11.30 Uhr  Funktions-training
17.00 - 17.45 Uhr 	17.00 - 17.45 Uhr 
18.00 - 18.50 Uhr  Langhanteltraining	18.15 - 19.15 Uhr 
19.00 - 20.00 Uhr Präventionskurs nach § 20	19.30 - 20.15 Uhr 

Freitag
9.00 - 9.30 Uhr 
17.30 - 18.15 Uhr 