



# PRÄVENTION

## Kursangebote

*Liebe Besucher des Therapiezentrums,*

*Gesundheitsvorsorge wird immer wichtiger, und im Therapiezentrum des St. Josef-Stiftes können Sie gezielt Gutes für Ihre Gesundheit tun. Sie profitieren dabei stets von der professionellen Betreuung durch die erfahrenen und kompetenten Physiotherapeuten unseres Hauses. Neben der Gesundheitsförderung durch gezieltes Aufbautraining kommt dabei auch der Spaß an der Bewegung nicht zu kurz. Die Kurse bestehen aus 8 - 12 Einheiten, eine Kostenerstattung durch die Krankenkasse ist in vielen Fällen möglich.*

- 
- |          |                                                     |                                                                                                                                                                                           |
|----------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1</b> | <b>Aqua-Gymnastik</b>                               | Zielgruppe: Menschen, die sich gerne bewegen und sich im Wasser wohlfühlen. Die Schonung der Gelenke wird groß geschrieben.                                                               |
| <hr/>    |                                                     |                                                                                                                                                                                           |
| <b>2</b> | <b>Pilates</b>                                      | Zielgruppe: Pilates ist eine Trainingsmethode, die dem Körper auf schonende Weise mehr Balance, Beweglichkeit und Ausdauer verleiht. Es werden Einsteiger- und Aufbaukurse angeboten.     |
| <hr/>    |                                                     |                                                                                                                                                                                           |
| <b>3</b> | <b>Das Becken –<br/>Zentrum unseres Körpers</b>     | Zielgruppe: Menschen, die ihre Körpermitte stärken und speziell die Beckenbodenmuskulatur trainieren möchten.                                                                             |
| <hr/>    |                                                     |                                                                                                                                                                                           |
| <b>4</b> | <b>Fit und beweglich –<br/>Osteoporosegymnastik</b> | Zielgruppe: Menschen, die ein gesundheitsorientiertes Ganzkörpertraining unter fachkundiger Anleitung aufnehmen möchten. Der Kurs stellt die Osteoporoseprävention in den Vordergrund.    |
| <hr/>    |                                                     |                                                                                                                                                                                           |
| <b>5</b> | <b>Wirbelsäulengymnastik</b>                        | Zielgruppe: Menschen mit sitzender Tätigkeit, starker Belastung des Rückens oder mit häufigen Rückenschmerzen                                                                             |
| <hr/>    |                                                     |                                                                                                                                                                                           |
| <b>+</b> | <b>Weitere Angebote</b>                             | Für folgende Angebote können Sie Einzeltermine buchen oder auch Zehnerkarten erwerben:<br><b>Medizinische Trainingstherapie · Massage<br/>Einzelgymnastik · Moorpackungen · Fußpflege</b> |
- 

**Therapiezentrum: 02526 300-1610**

*Für nähere Informationen zu den einzelnen Kursen (Termine, Zeiten und Gebühren) sowie Anmeldungen oder Terminabsprachen stehen Ihnen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Therapiezentrums telefonisch unter der Rufnummer 02526 / 300-1610 oder per E-Mail unter [therapiezentrum@st-josef-stift.de](mailto:therapiezentrum@st-josef-stift.de) gerne zur Verfügung.*