

## Verbindliche Anmeldung

Kurstitel \_\_\_\_\_

Kurszeitraum \_\_\_\_\_

Name \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

Anschrift \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Meine Anmeldung für den Kurs bei

könig-physio

Kroatenstraße 12

38871 Ilsenburg

ist verbindlich. Bei einer Stornierung ab 21 Tage vor Kursbeginn werden vom Kursanbieter 50%, ab 7 Tage vor Kursbeginn 100 % der Kurskosten in Rechnung gestellt.

Mit der Speicherung meiner angegebenen Daten zu Zwecken der Kursorganisation und Information über weitere Kurse bin ich einverstanden.

Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_

## Mach Dich fit

Unsere Übungsstunde in Anlehnung an das Pilateskonzept.

Eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für Körper und auch Geist, ein systematisches Körpertraining.

Fortlaufend jeden Donnerstag 19.00 Uhr

Einzelpreis 10 Euro

10er Karte 95 Euro

---

**Als Heilpraktikerin für Physiotherapie kann ich Ihnen zusätzlich weitere Therapien anbieten**

Fasziumtherapie

Atlastherapie

Migränetherapie

Einzelbehandlung 60 Minuten

Kosten 60 Euro



## Kursangebote

*Herbst 2018 – Sommer 2019*



Kroatenstraße 12

38871 Ilsenburg

Tel. 039452/803088

[www.physio-ilsenburg.de](http://www.physio-ilsenburg.de)

## Rückenschule

Unsere Rückenschule ist ein Behandlungskonzept, welches zur Prävention von Rückenschmerzen und zur Behandlung von Patienten mit Rückenschmerzen dient. Ziel ist es, ein rückengerechtes Verhalten zu vermitteln und durch unterschiedliche Übungen Bauch- und Rückenmuskulatur zu stärken.

11.09. bis 13.11.2018

15.01. bis 26.03.2019

23.04. bis 25.06.2019

10 x Dienstag

18.00 Uhr

Für Fortgeschrittene:

27.09. bis 29.11.2018

21.02. bis 25.04.2019

10 x Donnerstag

18.00 Uhr

Kosten

95 Euro pro Kurs

**Präventionskurs nach §20 SGB von der Krankenkasse unterstützt!**

## Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Die Progressive Muskelentspannung bewirkt durch willentliche An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen einen Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers. Die bewusste Konzentration während der Übungen verbessert Ihre Körperwahrnehmung und senkt Ihren Muskeltonus. Dadurch werden gute Erfolge bei Unruhe-, und Verspannungszuständen, Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Schlafstörungen oder Stress erzielt.

15.10. bis 17.12.2108

14.01. bis 18.03.2019

10 x Montag

18.00 Uhr

Kosten

95 Euro pro Kurs

**Präventionskurs nach §20 SGB von der Krankenkasse unterstützt!**

## Nordic Walking

Nordic Walking - das ist Gehen unter sportlichen Gesichtspunkten zur Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit. Dadurch werden viele positive Effekte, wie zum Beispiel die Erhöhung des Fettstoffwechsels, Stärkung der Herzkreislauffunktion und Verbesserung der Venentätigkeit, im Körper ausgelöst. Nordic Walking ist der ideale Einstieg in das Ausdauertraining für Untrainierte bzw. Wiedereinsteiger nach längerer Sportpause.

Stöcke und Pulsuhren werden gestellt. Treffpunkt ist der Ilsetalparkplatz.

16.07. bis 24.09.2018

25.03. bis 17.06.2019

10 x Montag

18.00 Uhr

Kosten

95 Euro pro Kurs

**Präventionskurs nach §20 SGB von der Krankenkasse unterstützt!**