

Praxen:

agil Eschersheim
Am Lindenbaum 93
60433 Frankfurt
069/95108770
agil-eschersheim@physio-agil.de

agil Dornbusch
Eschersheimer Landstr.311
60320 Frankfurt
069/94598465
agil-dornbusch@physio-agil.de

agil Alt-Eschersheim
Alt-Eschersheim 34
60433 Frankfurt
069/577662
agil-alt-eschersheim@physio-agil.de

agil Ostend
Juchostr. 7
60385 Frankfurt
069/449693
agil-ostend@physio-agil.de

agil Westend
Unterlindau 58
60323 Frankfurt
069/71718668
agil-westend@physio-agil.de

agil Preungesheim
Kantapfelstr. 26
60435 Frankfurt
069/95407666
agil-preungesheim@physio-agil.de

www.physio-agil.de

Unsere Kurse finden in kleinen Gruppen von maximal 10 Teilnehmern statt. Das ermöglicht es uns auch auf individuelle Körperkonstitutionen und Voraussetzungen der einzelnen Teilnehmer einzugehen und entsprechende Korrekturen bei den Übungen vorzunehmen.

Sowohl unsere Rückenschulkurse als auch unser Yogakurs (Alt-Eschersheim) und Pilates Am Dornbusch sind von den Krankenkassen zertifiziert. Das bedeutet für Sie, dass sie sich nach Abschluss und erfolgreicher Teilnahme an diesen Kursen die Kosten bis zu 75% von Ihrer gesetzlichen Krankenkasse erstatten lassen können (Primärprävention §20 SGB V).

Bitte melden Sie sich in einer unserer Praxen zu den Kursen an. Für eine verbindliche Anmeldung zu unseren Kursen sind die Kurskosten bitte vor Kursbeginn in den Praxen zu bezahlen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und viel Erfolg!

Ihr Praxisteam

Die Kurse Rückenschule, Pilates am Dornbusch, Rückenfit, Faszientraining und unsere Yogakurse in Alt-Eschersheim sind krankenkassenzertifiziert und können von Ihrer Kasse zu 75% bezuschusst werden!!! (Primärprävention §20 SGB V)



Praxen für
Physiotherapie

Aktuelles Kursprogramm:

- **Pilates**
- **Rückenschule**
- **Yoga**
- **Rückenfit**
- **Faszientraining**

Pilates

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Training beinhaltet Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung.

Montag + Samstag

Ort: **Praxis Am Dornbusch**

Rückenfit

Dieser Kurs bietet ein fitnessorientiertes Ganzkörpertraining auf unterschiedlichen Fitnesslevels. Dabei schenken wir der Wirbelsäule besondere Aufmerksamkeit.

Mittwoch

14.02.2018 – 23.05.2018

Kursunterbrechung 07.03.; 14.03.; 28.03.; 04.04.; 18.04.; 02.05.; 16.05.2018

8 Termine x 60 min

Zeit: 18:00 – 19:00 Uhr

Ort: **Alt-Eschersheim**

Kursleitung: Kristin Drewes

Kosten: 104 Euro

Yoga Workshop für einen gesunden Rücken

Ziel ist die eigene Yoga-Praxis mit Fokus auf Mobilisation, Kräftigung und Dehnung des Rückens. (Wirbelsäule/Muskulatur)

Samstag

05. Mai 2018

Zeit: 10:00 – 14:30 Uhr

Ort: **Praxis Alt-Eschersheim**

Kursleitung: Barbara Krampitz

Kosten: 60 Euro

Hatha Yoga

Mit bestimmten Körperstellungen, den Asanas und Atem-, Meditations- und Entspannungsübungen lernen Sie, Ihren Körper und Ihre inneren Prozesse besser wahrzunehmen.

Donnerstag

01.03.2018 – 24.05.2018

Kursunterbrechung: 05.04.; 12.04.; 17.05.2018

10 Termine x 90 min

Zeit: 19:30 – 21:00 Uhr

Ort: **Praxis Alt-Eschersheim**

Kursleitung: Barbara Krampitz

Kosten: 195 Euro

Dienstag

06.03.2018 – 22.05.2018

Kursunterbrechung: 03.04.18+01.05.18

10 Termine x 60 min

Zeit: 19:00 – 20:00 Uhr

Ort: **Praxis Alt-Eschersheim**

Kursleitung: Barbara Krampitz

Kosten: 130 Euro

Dienstag

20.03.2018 – 05.06.2018

Kursunterbrechung: 03.04.18+01.05.18

10 Termine x 60 min

Zeit: 20:15 – 21:15 Uhr

Ort: **Praxis Alt-Eschersheim**

Kursleitung: Barbara Krampitz

Kosten: 130 Euro

Rückenschule

Die Rückenschule ist ein ganzheitlich ausgerichtetes Konzept, in welchem Sie ein rückenfreundliches Programm erlernen sollen. Ziel ist es, Sie nicht nur auf körperlicher Ebene zu stärken, sondern auch für einen bewussten Umgang mit Ihrem Körper im Alltag zu sensibilisieren.

Montag

16.04.2018 – 02.07.2018

Kursunterbrechung 21.05.2018 + 28.05.2018

10 Termine x 60 min

Zeit: 19:00 – 20:00 Uhr

Ort: **Praxis Alt-Eschersheim**

Kursleitung: Sandra Flick

Kosten: 130 Euro

Faszientraining

Faszien sind ein besonderer Teil des Bindegewebes. Durch funktionelle Übungen gekoppelt mit Faszientechniken mit der Blackroll, werden in diesem Kurs ganzheitlich das Bindegewebe und die Muskulatur angesprochen.

Mittwoch

31.01.2018 – 23.05.2018

Kursunterbrechung: 07.03.; 14.03.; 28.03.; 04.04.; 18.04.; 02.05.; 16.05.2018

10 Termine x 60 min

Zeit: 19:00 – 20:00 Uhr

Ort: **Praxis Alt-Eschersheim**

Kursleitung: Kristin Drewes

Kosten: 130 Euro