

Workshops (Einzeltermine)

Yoga Workshop für einen gesunden Rücken

- **auf Anfrage, 10:00. – 14:30 Uhr**
Leitung: Barbara Krampitz
Ort: Praxis Alt-Eschersheim
Kosten: 60 €, Anmeldung in den Praxen

Ziel des Workshops ist die eigene Yoga-Praxis im Fokus auf Mobilisation, Kräftigung und Dehnung des Rückens (Wirbelsäule/Muskulatur). Insbesondere, wenn wir uns im Yoga dem Rücken widmen, wird deutlich, wie angemessen wir mit Yoga als psycho-mentaler Methode darauf eingehen können. In randomisierten Studien, hat sich Yoga nachweislich positiv auf zahlreiche Beschwerden wie z. B. chronische Schmerzen ausgewirkt.

Hormon Yoga Therapieworkshop bei Diabetes (nach D. Rodriguez)

- **Samstag oder Sonntag (auf Anfrage), 10:00 – 14:30 Uhr**
Leitung: Barbara Krampitz
Ort: Praxis Alt-Eschersheim
Kosten: 60 €, Anmeldung in den Praxen

Mehr als 150 Millionen Menschen leiden weltweit an Diabetes. Die Krankheit betrifft den (Zell-) Stoffwechsel, d. h. den Menschen sehr anfänglich. Diabetes ist deshalb aber auch eine Chance, das eigene Leben positiv zu verändern und mit Gleichgesinnten aktiv zu leben.

In dem Seminar geht es um eine Yoga-Praxis, die die Produktion von Hormondrüsen anregt. Sie kann die ärztliche Therapie begleitend unterstützen. Das belegen derzeit mehr als 70 Studien. Neben Diät und körperlicher Aktivität führt Yoga zur Balance des Hormonsystems. Stressreduzierend lösen sich Spannungen über das sympathische Nervensystem. Gleichzeitig widmen wir uns Bereichen, die durch Diabetes geschädigt werden.

Barbara Krampitz gehört seit 2016 zu den ersten zertifizierten Lehrern bei Hormon Yoga Therapie bei Diabetes von Dinah Rodriguez.

Praxen mit Kursangeboten

Frankfurt Alt-Eschersheim

Alt-Eschersheim 34
Tel. 069 - 57 76 62

Frankfurt Dornbusch

Eschersheimer Landstraße 311
Tel. 069 - 94 59 84 65

Frankfurt Ostend

Juchostraße 7
Tel. 069 - 44 96 93

Frankfurt Preungesheim

Kantapfelstraße 26
Tel. 069 - 95 40 76 66



Praxen für
Physiotherapie

Gesundheitskurse, aktuelle Workshops

Stand: Januar 2020



Laufendes Kursprogramm

Rückenfit – gesunder Rücken gesundheitsbewusstes Rückentraining

Dieser Kurs bietet ein fitnessorientiertes Ganzkörpertraining auf unterschiedlichen Fitnesslevels. Dabei schenken wir der Wirbelsäule besondere Aufmerksamkeit, haben dabei auch den ganzen Körper im Blick.

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, um Rückenschmerzen vorzubeugen.

Pilates

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen, meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden. Die wesentlichen Prinzipien der Pilates-Methode sind Kontrolle und Konzentration, bewusste Atmung, Zentrierung, Entspannung. Angestrebt werden die Stärkung der Muskulatur, Verbesserung von Kondition und Koordination, die Anregung des Kreislaufs, eine erhöhte Körperwahrnehmung und Verbesserung der Körperhaltung.

Vital und gesund durch 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.

Hatha Yoga


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

Functional Training

In unserem Kurs Funktionales Training für den ganzen Körper trainieren Sie in einer Gruppe überwiegend mit dem eigenen Körpergewicht. Sie lernen eine vielfältige Übungsauswahl für alle großen Muskelgruppen kennen, die Sie problemlos auch zu Hause durchführen können.

Bodega moves

Der Name steht für „Bodyworks meet Yoga“ und damit für ein funktionales Ganzkörper-Workout, fatburning garantiert. Es kombiniert Elemente aus Bodyshaping mit Asanas aus dem VINYASA Power Yoga, Kraft und Bewegungsfreude treffen auf Körperspannung und Balance.

	Alt-Eschersheim	Dornbusch	Ostend	Preungesheim
Mo	Rückenschule* 02.03. – 11.05.2020 Kursunterbrechung: 13.04.2020 19:00 – 20:00 Uhr Leitung: Sandra Korn / 10 Termine, Kosten: 150 €	Pilates* auf Anfrage 19:30 – 20:30 Uhr Leitung: Sabine Becker / 10 Termine, Kosten: 150 €	Pilates* 09.03. – 08.06.2020 Kursunterbrechung: 13.04., 27.04., 25.05. & 01.06.2020 09:30 – 10:30 Uhr Leitung: Susanne Frind / 10 Termine, Kosten: 180 € Bodega moves auf Anfrage 20:00 – 21:00 Uhr Leitung: Sinem Dietl / 10 Termine, Kosten: 170 €	Pilates 13.01. – 23.03.2020 Kursunterbrechung: 03.02., 02.03. & 09.03.2020 19:00–20:00 Uhr 8 Termine, Kosten 136 € / (für Vertragskunden 116 €)
Di	Hatha Yoga* 18.02. – 05.05.2020 Kursunterbrechung: 10.03. & 14.04.2020 19:00 – 20:00 Uhr Leitung: Barbara Krampitz / 10 Termine, Kosten: 170 € Hatha Yoga* 18.02. – 05.05.2020 Kursunterbrechung: 10.03. & 14.04.2020 20:15 – 21:15 Uhr Leitung: Barbara Krampitz / 10 Termine, Kosten: 170 €		Pilates* 04.02. – 14.04.2020 Kursunterbrechung: 18.02.2020 18:50 – 19:50 Uhr Leitung: Susanne Frind / 10 Termine, Kosten: 180 €	Hatha Yoga (nicht zertifiziert) auf Anfrage 9:00 – 10:00 Uhr Leitung: Zsuzanne Nagy / 8 Termine, Kosten 136 €
Mi	<h1>Stundenplan Kursangebot</h1> 			
Do	Hatha Yoga* auf Anfrage 19:30 – 21:00 Uhr Leitung: Barbara Krampitz / 10 Termine, Kosten: 195 €		Pilates* 02.04. – 09.07.2020 Kursunterbrechung: 23.04., 21.05., 28.05., 04.06. & 11.06.2020 18:50 – 19:50 Uhr Leitung: Susanne Frind / 10 Termine, Kosten: 180 €	BODEGA moves auf Anfrage 13:00 – 14:00 Uhr Leitung: Sinem Dietl / 10 Termine, Kosten: 170 € Rückenfit* 29.01. – 01.04.2020 Kursunterbrechung: 19.02. & 26.02.20 18:00 – 19:00 Uhr Leitung: Kristin Drewes / 8 Termine, Kosten: 136 € Rückenfit* 29.01. – 01.04.2020 Kursunterbrechung: 19.02. & 26.02.2020 19:00 – 20:00 Uhr Leitung: Kristin Drewes / 8 Termine, Kosten: 136 € Yoga (Fortgeschrittene Anfänger und Mittelstufe 1) 29.01 – 01.04.2020 Kursunterbrechung: 19.02. & 26.02.2020 20:05 – 21:05 Uhr 8 Termine, Kosten 136 € / (für Vertragskunden 116 €)
Fr			Functional Training* auf Anfrage 17:00 – 18:00 Uhr Leitung: Christopher Neuss / 10 Termine, Kosten: 160 €	
Sa		Pilates* auf Anfrage 11:00 – 12:00 Uhr Leitung: Sabine Becker / 10 Termine, Kosten: 150 €		

* Alle markierten Kurse sind nach §20 SGB V krankenkassenzertifiziert und können von Ihrer Kasse bis zu 75% bezuschusst werden.

