

Die Bewegte Stunde - Power & Balance

Ein Ganzkörperkräftigungstraining mit dem Besten aus der (Golf)Physiotherapie, Yoga und Pilates
- Achtsam und clever mit Körper, Geist und Seele umgehen -

Sie wollen sich auspowern, an Ihre Grenzen gehen, sich dehnen, Ihre Faszien bearbeiten aber auch auf Ihre Innere Balance achten - wir haben den richtigen Kurs für Sie.

Die Bewegte Stunde - Power & Balance

Kursleitung: Bettina Schwemmhuber

Kurskosten: 340,00 € (20 x) * auf Anfrage: 170,00 € (10x)

Kursbeginn: Dienstag 05.11.2019 um 16:00
Kursdauer: 20 x jeweils dienstags 16:00 - 17:30
Kursnummer: BSPB 19_01+20_01

Kursbeginn: Freitag 08.11.2019 um 17:30
Kursdauer: 20 x jeweils freitags 17:30 - 19:00
Kursnummer: BSPB 19_02+20_02

Die Bewegte Stunde - Balance

Sie wollen etwas für Ihren Körper tun und mit gezielten sanften Übungen den Rücken stärken und die Gelenke beweglich halten - dann werden Sie sich in diesem Kurs wohlfühlen.

Die Bewegte Stunde - Balance

Kursleitung: Bettina Schwemmhuber

Kurskosten: 240,00 € (20 x) * auf Anfrage: 120,00 € (10x)

Kursbeginn: Dienstag 05.11.2019 um 14:30
Kursdauer: 20 x jeweils dienstags 14:30 - 15:30
Kursnummer: BSB 19_01+20_01

Die Bewegte Stunde - Life Kinetik

Ganzkörperkräftigungstraining & Gehirntraining mit **Life Kinetik** Elementen

Sie wollen ein Training, das Spaß macht und die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit steigern kann - dieser Life Kinetik-Kurs deckt all Ihr Wünsche ab.

Die Bewegte Stunde - Life Kinetik

Kursleitung: Bettina Schwemmhuber

Kurskosten: 120,00 € (10 x)

Kursbeginn: Donnerstag 16.01.2020 um 16:15
Kursdauer: 10 x jeweils donnerstags 16:15 - 17:00
Kursnummer: BSLK 20_01



* Unsere Kurse sind größtenteils ZPP-zertifiziert und können als Präventionsmaßnahme § 20 SGB V bei den gesetzlichen Krankenversicherungen eingereicht werden. Eine Erstattung durch Ihre Privatkasse muss individuell geprüft werden. Die Kurse können auch auf Anfrage je nach Verfügbarkeit als 10 x Grund-Kurs und 10 x Aufbau-Kurs gebucht werden.

Die Bewegte Stunde - Gerätetraining

In unserer modern ausgestatteten und hellen **medizinischen Trainingstherapie** haben Sie die Möglichkeit sich mit speziellen Reha- und Fitnessgeräten fit und beweglich zu halten.

Sie werden Ihre Trainingserfolge im Alltag, Beruf und in Ihrer Freizeit z. B. in der nächste Saison auf dem Golfplatz spüren.

Nach einer Eingangsuntersuchung* wird für Sie ein individuell erarbeiteter Trainingsplan erstellt, der von uns regelmäßig kontrolliert und optimiert wird.

Medizinische Trainingstherapie - Gerätetraining

(Golf)Physio S (1 Monat + Einweisung, Trainingsplan statt 100,00 €)	65,00 €
(Golf)Physio-Training SF (Einzelpreis pro Folgemonat)	40,00 €
(Golf)Physio-Training M (3 Monate + Einweisung, Trainingsplan statt 180,00 €)	145,00 €
(Golf)Physio-Training L (5 Monate + Einweisung, Trainingsplan statt 260,00 €)	225,00 €
(Golf)Physio-Training XL (12 Monate + Einweisung, Trainingsplan statt 540,00 €)	465,00 €

* Vereinbaren Sie bitte einen individuellen Termin mit uns für Ihre Einweisung.



Die Bewegte Stunde - Kursplan

	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00
Freitag										Die Bewegte Stunde Power & Balance 17:30 - 19:00
Donnerstag								Die Bewegte Stunde Life Kinetik 16:15 - 17:00		Wirbelsäulengymnastik VHS
Mittwoch									Feldenkrats	
Dienstag						Die Bewegte Stunde Balance 14:30 - 15:30		Die Bewegte Stunde Power & Balance 16:00 - 17:30		
Montag								Die Bewegte Stunde zum Feierabend 16:15 - 17:15	Die Bewegte Stunde zum Feierabend 17:30 - 18:30	

In den Ferien finden keine Kurse statt.



Rezeption:
Mo - Do: 08:00 - 18:00
Fr: 08:00 - 13:00

Therapie:
Mo - Fr: 08:00 - 18:30
Sa: 08:00 - 12:00

Medisport Garmisch
Therapie und Sport



Die Bewegte Stunde Kursprogramm 2019/2020



Medisport Garmisch
Therapie & Sport - GolfPhysio-Zentrum
Inh. Bettina Schwemmhüner
Zugspitzstraße 72
82467 Garmisch-Partenkirchen

Telefon: 08821/76417
Fax: 08821/76517
E-Mail: rezeption@medisport-garmisch.de
www.medisport-garmisch.de