

„Kraft trifft Koordination“

Kurs: Mo., 27.04.2020: 17.10 - 18.10 Uhr

Kursleiterin: Simone Schmidt, Physiotherapeutin

Kursbeitrag: 49,00 Euro für 5 Einheiten

Einseitige Belastung und Bewegungsmangel bewirken sehr oft einen Verlust unserer Muskelkraft und eine Einschränkung unserer koordinativen Fähigkeiten. In diesem Kurs erlernen Sie Übungen um muskuläre Defizite zu verringern, gleichzeitig die gestärkten Muskeln besser zu koordinieren und ein besseres Körpergefühl zu entwickeln.

Treffpunkt: Sekretariat PI-Haag



Anmeldung bitte unter:

Physikalisches Institut Stadt Haag

Elisabethstraße 3

07434/45468

office@pi-haag.at

oder über www.pi-haag.at

Details zum Programm erhalten Sie gerne auf Anfrage.

Die Anmeldung zu Kursen und Vorträgen ist unbedingt erforderlich und bindend.

Massagen zum Wohlfühlen im Physikalischen Institut Stadt Haag

*Klassische Massage, Fußreflexzonenmassage, Akupunkturmassage nach Penzel, Bindegewebsmassage,...

Massageangebote sind einzeln oder in Blöcken erhältlich

Nähere Informationen erhalten Sie unter:

Physikalisches Institut Stadt Haag

07434/45468 oder www.pi-haag.at



STADT HAAG
**PHYSIKALISCHES
INSTITUT**



Kursprogramm

Frühling 2020



**Physikalisches Institut
Stadt Haag**

Elisabethstraße 3

3350 Stadt Haag

Tel.: 07434/45468

www.pi-haag.at

Zugestellt durch post.at

Kursprogramm - Frühling 2020

„Faszientraining“

Kurs: Mo., 24.02.2020: 17.10 - 18.10 Uhr

Kursleiter: Maximilian Wolfsjäger, Physiotherapeut

Kursbeitrag: 49,00 Euro für 5 Termine

Der menschliche Körper ist umhüllt von einem faserigen Netz aus Bindegewebe, den Faszien. Faszien sind das, was jeden Muskel, jedes Organ aber auch jede Bandstruktur umgibt und unseren gesamten Körper vernetzt. Ein gut trainiertes und integriertes Faszienetzwerk beeinflusst die Kraftentwicklung und Kraftübertragung, sowie die Feinabstimmung einer Bewegung und kann uns schließlich auch langfristig vor Verletzungen und Verklebungen des Bindegewebes schützen.

Treffpunkt: Sekretariat PI-Haag

„Beckenbodentraining“

Kurs: Di., 03.03.2020: 17.10 - 18.00 Uhr

Kursleiterin: Angelika Obermair, Physiotherapeutin

Kursbeitrag: 49,00 Euro für 5 Einheiten

Weitgehend unbekannt und unbeachtet bringt ein schwacher und inaktiver Beckenboden viele Beschwerden mit sich, die von Rückenschmerzen über Inkontinenz bis hin zu einer Senkung der Blase oder Gebärmutter führen können. In diesem Kurs lernen Sie Übungen zur Wahrnehmung und Kräftigung des Beckenbodens und beckenbodenschonendes Verhalten im Alltag kennen.

Treffpunkt: Sekretariat PI-Haag

„Gesunder Nacken - Gesunder Schultergürtel“

Kurs: Do., 12.03.2020: 16:10 - 17:00 Uhr

Kursleiter: Bernhard Doppelbauer, Physiotherapeut

Kursbeitrag: 41,00 Euro für 4 Abende

Wer kennt das nicht: nach langer einseitiger Belastung, einem stressigen Arbeitstag oder bei großer Anspannung beginnen unsere Muskeln zu schmerzen und sich zu verspannen. Besonders sensibel reagiert dabei unser Nacken und Schultergürtelbereich. In diesem Kurs lernen Sie zahlreiche Übungen, um Ihre Nackenmuskulatur zu lockern, muskuläre Defizite auszugleichen und eventuelle Fehlhaltungen zu korrigieren.

Treffpunkt: Sekretariat PI-Haag

„Entspannungstraining“

Kurs: Mi., 08.04.2020: 17.10 - 18.00 Uhr

Kursleiterin: Christina Bachinger, Physiotherapeutin

Kursbeitrag: 41,00 Euro für 4 Termine

In unserer schnelllebigen Zeit gelingt es häufig schwer, die Waage zwischen herausforderndem Alltag und Entspannung zu finden. Das bewusste Nutzen von Zeit für Entspannung ist jedoch ein notwendiger Gegenpol um leistungsfähig und vital zu sein. Der Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit abzuschalten, sich bewusst Zeit für sich zu nehmen und dabei unterschiedliche Möglichkeiten zur Entspannung kennenzulernen.

Treffpunkt: Sekretariat PI-Haag

„Rückbildungsgymnastik“

Kurs: Di., 15.04.2020: 09.40 - 10.30 Uhr

Kursleiterin: Nicole Hackl, Physiotherapeutin

Kursbeitrag: 49,00 Euro für 5 Termine

Durch Schwangerschaft und Geburt wird die Muskulatur des Beckenbodens, des Rückens und des Bauchs stark beansprucht, gedehnt und geschwächt. Mögliche Folgen davon sind unter anderem Rückenbeschwerden, Inkontinenz, Scheiden- oder Gebärmutterensenkung. Ein gesunder und kräftiger Beckenboden hingegen unterstützt die gesamte Rücken- und Bauchmuskulatur, die inneren Organe und auch die Atmung. Der Kurs richtet sich an junge Mammis mit Ihren Babys, sechs bis acht Wochen nach der Geburt, und zeigt, wie die oben genannten Bereiche gezielt trainiert werden können.

Treffpunkt: Sekretariat PI-Haag

„Osteoporosetraining“

Kurs: Do., 23.04.2020: 09.10 - 10.00 Uhr

Kursleiter: Reinhard Detter, Physiotherapeut

Kursbeitrag: 41,00 Euro für 4 Einheiten

Viele Studien haben inzwischen belegt, dass gezieltes Training die Knochenmasse wieder aufbauen oder den Knochenabbau eindämmen kann. In diesem Kurs erlernen Sie verschiedenste Übungen, die durch Muskelkontraktionen und Belastungen für zusätzlichen Druck auf die Knochen sorgen und somit den Knochenaufbau stimulieren können.

Ein erfreulicher Nebeneffekt ist außerdem ein verbessertes Körpergefühl und Gleichgewicht, welches zur Sturzvermeidung beiträgt.

Treffpunkt: Sekretariat PI-Haag