



**Ergotherapie
Physiotherapie
Elektrotherapie und Heilmassagen
Gesundheitsförderung und
Privatleistungen**

Unser Institut hat Verträge mit allen
Krankenkassen!

ÖFFNUNGSZEITEN:

MO. - DO. 07:00 – 19:00 Uhr
FR. 07:00 – 14:00 Uhr

WIR FREUEN UNS AUF IHR KOMMEN!!

Besuchen Sie uns auch auf unserer neuen
Homepage unter www.pi-haag.at

Anmeldung bitte unter:

Physikalisches Institut Stadt Haag
Elisabethstraße 3
07434/45468
office@pi-haag.at

oder jetzt NEU über www.pi-haag.at

Details zum Programm erhalten Sie gerne
auf Anfrage.

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

Individuelle Ernährungsberatung

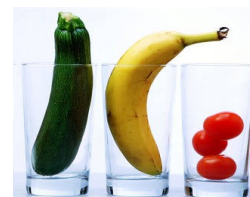
*Gezielte Ernährungstherapie bei verschiedenen
Krankheiten wie Diabetes, Bluthochdruck,
Osteoporose, Nahrungsmittelintoleranzen,
Adipositas,...

*Körperfettmessung inkl. Beratungsgespräch

Terminvereinbarungen
bitte unter:

Sabine Begsteiger
(Diätologin)
07434/44240-15

begsteiger@seniorenzentrum-haag.at



**H
e
r
b
s
t**

**2
0
1
8**

**Vorträge,
Kurse
&
Seminare**

Seminarzentrum

**Elisabethstraße 3
3350 Stadt Haag
Tel.: 07434/45468**



Zugestellt durch post.at

VORTRÄGE, KURSE & SEMINARE

„Fit ohne Geräte“

Kurs: Mo, 24.09.2018

16:40-17:30 Uhr

Kursleiterin: PT Bramberger Tamara (Physiotherapeutin)

Kursbeitrag: 49,00 Euro für 5 Einheiten

Eine gut ausgebildete Muskulatur hilft Ihnen, Ihren Alltag besser meistern zu können, sorgt für eine gute Haltung, beugt Schmerzsyndromen vor und hilft bei der Gewichtsregulation. Mit „Fit ohne Geräte“ erlernen Sie effektive Übungen, um sich in Form zu bringen und den Stoffwechsel zu aktivieren, und das zu jeder Zeit und überall. Das Einzige, das Sie benötigen sind Sie selbst.

Treffpunkt: PI-Haag

„Kraft trifft Koordination“

Kurs: Mo, 24.09.2018

17:40-18:30 Uhr

Kursleiterin: PT Schmid Simone (Physiotherapeutin)

Kursbeitrag: 49,00 Euro für 5 Einheiten

Koordination beschreibt das Zusammenspiel unseres Nervensystems mit unserer Muskulatur. Basis bilden dabei das Gleichgewicht, die Reaktionsfähigkeit und die eigene Körperwahrnehmung. Gute koordinative Fähigkeiten in Kombination mit gezielten Übungen aus dem Muskelaufbau können das Sturz- und Verletzungsrisiko senken und Bewegungsabläufe erleichtern. In diesem Kurs lernen Sie einfache, aber effektive Übungen, die Sie auch problemlos zuhause durchführen können, zur Verbesserung Ihrer koordinativen Fähigkeiten und Kraft.

Treffpunkt: PI-Haag

„Beckenbodentraining“

Kurs: Mi, 26.09.2018

17:40-18:30 Uhr

Kursleiterin: PT Angelika Wimmer (Physiotherapeutin)

Kursbeitrag: 49,00 Euro für 5 Einheiten (inkl. Unterlagen)

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: PI-Haag

„Zeit für Entspannung“

Kurs: Di, 06.11.2018

17:40-18:30 Uhr

Kursbeitrag: 39,00 Euro für 4 Einheiten

Kursleitung: PT Rudlstorfer Michaela (Physiotherapeutin)

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. Häufig sind Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit oder das Gefühl von Niedergeschlagenheit ein Anzeichen für übermäßige Anspannung, denen mit erprobten Techniken begegnet werden kann. Der Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit abzuschalten, sich bewusst Zeit für sich zu nehmen und dabei neue Entspannungstechniken, auch in Kombination mit Bewegung kennenzulernen.

Treffpunkt: PI-Haag

„HITT“ - High Intensity Interval Training

Kurs: Mi, 07.11.2018

17:40-18:30 Uhr

Kursbeitrag: 49,00 Euro für 5 Abende

Kursleitung: PT Angelika Wimmer

Das H.I.I.T (High Intensity Interval) Training ist eine relativ neue und sehr erfolgreiche Methode. Hohe Intensitäten wechseln sich mit niederen Erholungszeiten ab und können in jedes Ausdauer- und Krafttraining integriert werden. Studien zeigen, dass trotz der kurzen Trainingsdauer eine deutliche Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit zu sehen ist. Durch die hohen Intensitäten wird zusätzlich der Stoffwechsel sehr stark angeregt, sodass H.I.I.T auch beim Abnehmen sehr erfolgreich eingesetzt wird.

Treffpunkt: PI-Haag

„Rumpf ist Trumpf“

Kurs: Do, 08.11.2018

16:40-17:30 Uhr

Kursleiterin: PT Kahrer Ines (Physiotherapeutin)

Kursbeitrag: 39,00 Euro für 4 Einheiten

Der Rumpf spielt in unserem Alltag eine entscheidende Rolle bei der Kraftübertragung. Ein stabiler Rumpf kann sowohl Haltungsschwächen vorbeugen, den Rücken stärken, als auch im Sport die Leistungsfähigkeit verbessern. Im Kurs lernen Sie verschiedene funktionelle Rumpfstabilitätsübungen kennen, die zur Gänze zuhause absolviert werden können.

Treffpunkt: PI-Haag

„Rückenschule“

Kurs: Mi, 14.11.2018

16:40-17:30 Uhr

Kursleiterin: PT Bachinger Christina (Physiotherapeutin)

Kursbeitrag: 49,00 Euro für 5 Einheiten

Rückenschmerzen gehören in Österreich zu den häufigsten gesundheitlichen Beschwerden. Durch ein gezieltes Rückentrainingsprogramm mit sanften Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen können Rückenschmerzen deutlich verringert bzw. aufgehoben werden. In diesem Kurs erfahren Sie außerdem Wissenswertes zum Thema Rückengesundheit und Ergonomie, sodass Sie Ihren Alltag rückenfreundlicher gestalten können.

Treffpunkt: PI-Haag

„Faszientraining“

Kurs: Do, 15.11.2018

17:40-18:30 Uhr

Kursleiterin: PT Jasmin Matzenberger (Physiotherapeutin)

Kursbeitrag: 39,00 Euro für 4 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: PI-Haag

„Ernährung im fortgeschrittenen Alter“

Vortrag: Do, 24.01.2019

19:00–20:30 Uhr

Vortragende: Sabine Begsteiger (Diätologin)

Eintritt: 6,00 Euro

Der menschliche Körper verändert sich mit dem Alter. Wie kann ich mich dabei gut ernähren, um bis ins hohe Alter fit zu bleiben? Im Vortrag erfahren Sie mehr über die Wertigkeit der Ernährung im Alter und über Möglichkeiten zur Lösung von auftretenden Problemen wie z.B. Schluckstörungen, Gewichtsverlust, ...usw.

Treffpunkt: Seminarraum Seniorenzentrum