

AUTOGENES TRAINING

Autogenes Training ist keine passive Wellnessbehandlung, sondern eine wirksame und leicht erlernbare Entspannungsmethode. Die Methode hilft Ihnen bei Stress und Verspannungen im Nacken- und Rückenbereich oder auch bei Unruhezuständen, Schlafstörungen und Spannungskopfschmerzen. Durch das "genauere Hineinhören" in den Körper lernen Sie aktiv zu entspannen. Diese Entspannungsmethode kann auch in Alltagssituationen übertragen und genutzt werden.



Mi 16:00 - 17:00 Uhr

Angebot* 104,00 €

Einheiten 8x 1 Std.

PRÄVENTIVES GENIUS RÜCKENTRAINING

In diesem Kurs werden Übungen zur Stärkung der Wirbelsäulen stabilisierenden Muskulatur durchgeführt. Außerdem werden Übungen zur Dehnung und Lockerung der Muskulatur angewendet, um aktiv etwas gegen Ihre Beschwerden zu tun oder vorbeugend Beschwerden zu vermeiden. Dabei werden zum einen Übungen mit Kleinmaterial wie Theraband, Peziball, Hanteln etc. durchgeführt, um gezielt zu Hause die Übungen fortzusetzen. Zum anderen werden kräftigende Übungen am Trainingsgerät angewendet. Sie bekommen so Einblick in ein gezieltes Gerätetraining.



Mo 17:00 - 18:00 Uhr
Fr 12:00 - 13:00 Uhr

Angebot* 135,00 €

Einheiten 10x 60 Min.

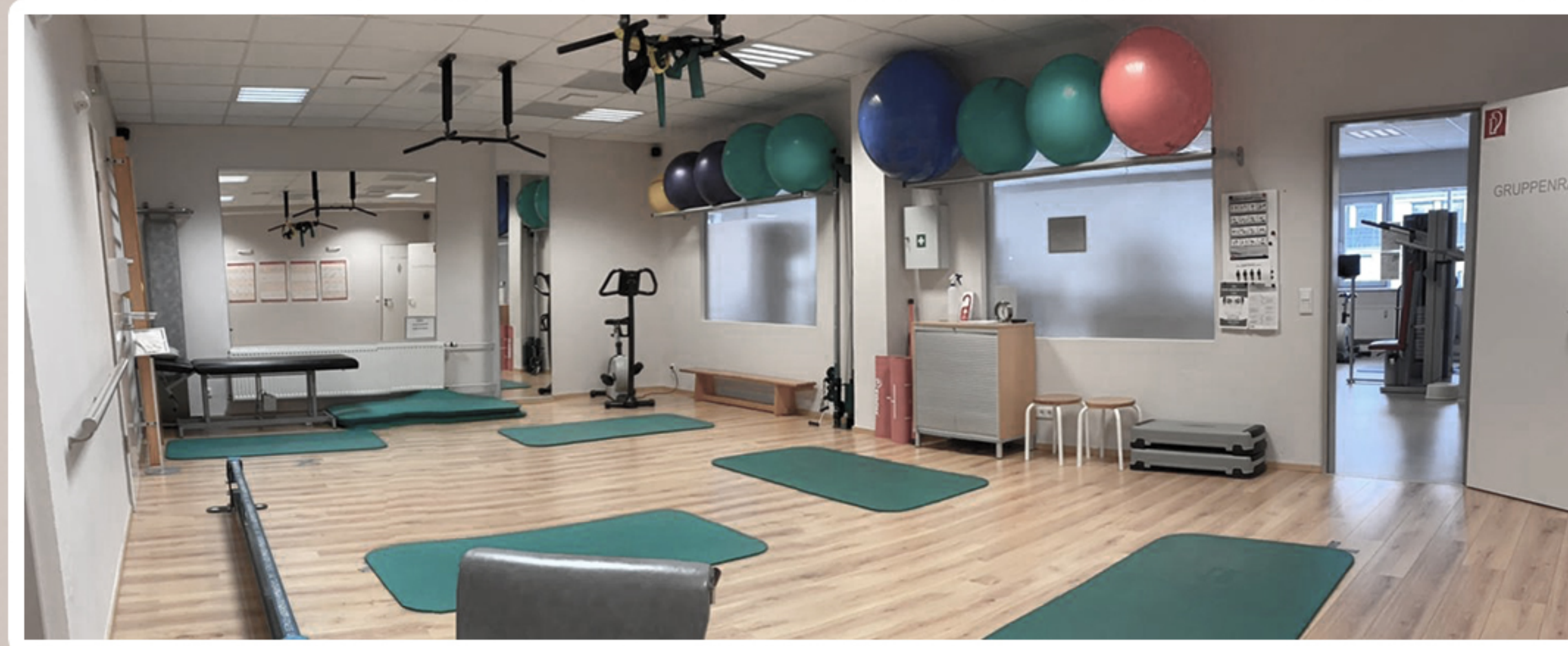


YOLii
YOU LIKE IT
Physiotherapie:
Interaktiv
Personalisiert

*Alle Kurse in diesem Flyer sind nach § 20 der Prävention bei der zentralen Prüfstelle für Präventionskurse zertifiziert und anerkannt. Die Kosten werden somit teilweise oder vollständig von Ihrer Krankenkasse übernommen.



Außerdem sind wir Kooperationspartner der AOK Niedersachsen und AOK Bremen/ Bremerhaven. **Sie bekommen 2 Kurse pro Jahr zu 100% erstattet.** Alle unsere Kurse sind bei der AOK anerkannt. Sie brauchen ausschließlich einen Gutschein bei der AOK Niedersachsen (www.aok.de/pk/niedersachsen/landingpages/gesundheitsangebote) oder Bremen / Bremerhaven (<https://www.aok.de/pk/bremen/kontaktformular-gesundheitsgutschein-anfordern>) anzufordern und sich bei uns für einen Platz anmelden. **Sprechen Sie uns an. Wir beraten sie gerne!**



Cramer Str. 183A Delmenhorst - im Helmut-Lange-Haus



www.physiotherapie-rautenhaus.de



**Ihr Gesundheitszentrum
in Delmenhorst**

Kursangebote

Öffnungszeiten

Mo+Di+Do 7-20 Uhr | Mi 7-19 Uhr | Fr 7-16 Uhr



fon 04221 - 129560
fax 04221 - 150840

8:00 - 12:00 Uhr
14:00 - 18:00 Uhr
(Freitags bis 16:00 Uhr)

Cramer Str. 183A Delmenhorst | Helmut-Lange-Haus



Parkplätze vorhanden

10 Gehminuten zum Bahnhof

Bushaltestelle / Linie 204 (halbstündlich)

Rollstuhlgerecht



BM-Balance-Beckenbodentraining *Anfänger & Fortgeschrittene*

BM Balance ist ein einzigartiges und ganzheitliches Behandlungskonzept um Beschwerden rund um Blase, Beckenboden und der Prostata vorzubeugen und zu beseitigen. Nahezu jeder Mensch hat früher oder später einmal Probleme mit dem Blasen-Harntrakt bzw. den Beckenorganen - sei es in Form von Entzündungen, Organsenkungen, Gewebsveränderungen (wie z.B. Prostatavergrößerungen oder Zysten) oder auch gut- bzw. bösartigen Tumoren. Neben anderen Beschwerden kann dies je nach Ursache zu funktionellen Störungen des Speicher-, Schließ- oder Auslassmechanismus des Blasen-Harntraktes führen. In Deutschland sind ca. 11 Mio. Menschen von Inkontinenz betroffen. Die verbreiteten Maßnahmen beschränken sich in der Regel auf die Vermittlung isolierter Beckenbodenübungen- nicht so bei BM Balance! Bei folgenden Diagnosen/ Beschwerden ist BM Balance empfehlenswert:

- Inkontinenz
- Senkungsbeschwerden
- Prostataprobleme
- Rehabilitation nach Operationen im Bereich Blase, Beckenboden oder Prostata
- Zur Vorbeugung von Blase, Beckenboden oder Prostataproblemen.
- Als Rückbildungsgymnastik

NEU!
Ab Herbst 2024

Rezept-Tipp:

Bei sehr starken Problemen im Bereich Beckenbodenmuskulatur kann BM Balance Training von Ihrem behandelnden Gynäkologen oder Urologen als Krankengymnastik verordnet werden. Sprechen Sie uns an. Wir beraten Sie gerne, ob speziell für Sie,

Mi 17:10 - 18:10 Uhr

Angebot* 130 €

Einheiten 10x 1 Std.



BODY BALANCE PILATES *Anfänger*

Pilates ist ein ganzheitliches Übungskonzept, dass auf dem Gleichgewicht von Körper und Geist basiert. Es zielt darauf ab, jeden Muskel, besonders die tiefe Rumpfmuskulatur, zu aktivieren. Wahrnehmung und Koordination werden geschult. Kernpunkt ist die Aktivierung der Beckenbodenmuskulatur und des tiefen Bauchmuskels, sowie die Schulung der Körperwahrnehmung. Dadurch wird unter anderem eine Verbesserung der Körperhaltung und eine Kräftigung der gesamten Muskulatur insbesondere der tiefen Rumpfmuskulatur erreicht.



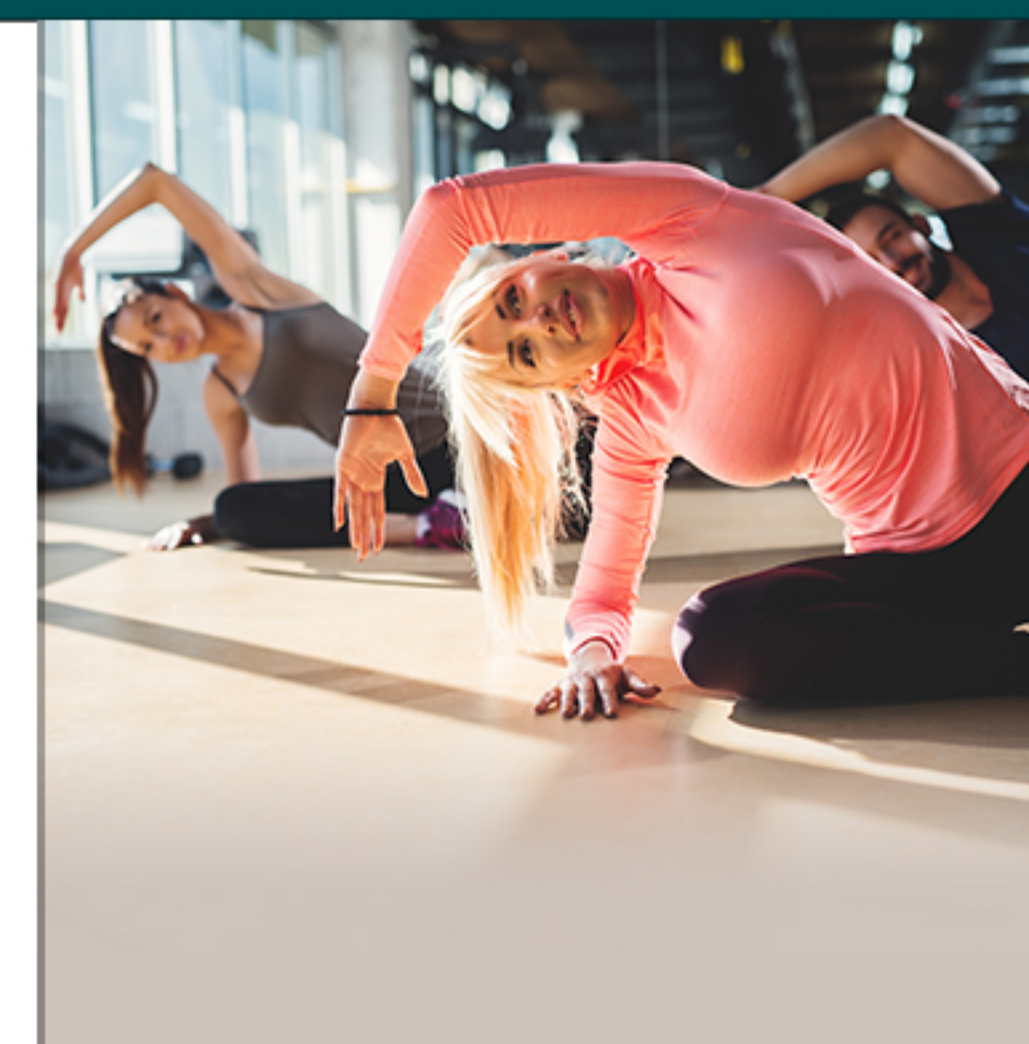
Mi 18:20 - 19:20 Uhr

Angebot* 104 €

Einheiten 8x 1 Std.

BODY BALANCE PILATES *Fortgeschrittene*

Dieser Kurs ist eine Fortsetzung der Rückenschule für Anfänger. Daher ist es sinnvoll, zunächst den Anfängerkurs zu belegen, wenn Sie die Grundlagen noch nicht erlernt haben. Der Kurs für Wiedereinsteiger baut darauf auf. Denn es werden die Grundlagen wiederholt und die Bewegungen des täglichen Lebens werden rückenschonend in verschiedenen Ausgangsstellungen mit unterschiedlichen Trainingsmitteln wie Theraband, Hanteln, Pezziball etc. durchgeführt. Nach dem Kurs haben Sie eine Vielzahl von Übungen gelernt, die Sie zu Hause durchführen können, um aktiv etwas gegen Rückenbeschwerden zu tun. Ein Hausaufgabenprogramm wird in schriftlicher Form ausgehändigt.



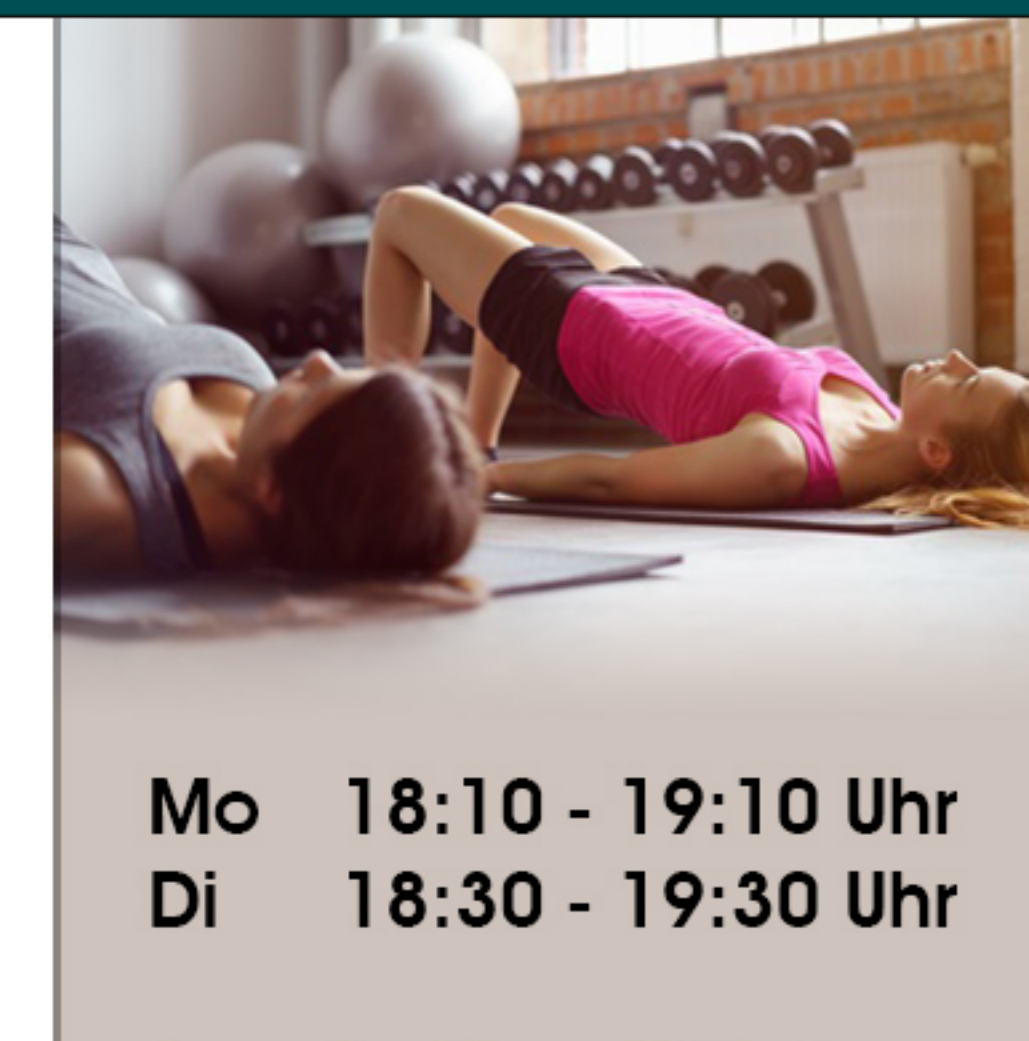
Mo 19:20 - 20:20 Uhr

Angebot* 104 €

Einheiten 8x 1 Std.

Rückengesundheit fördern mit der BVMBZ-RÜCKENSCHULE *für Wiedereinsteiger*

Dieser Kurs baut auf die Rückenschule für Fortgeschrittene auf. Hierbei werden die Teilnehmer angesprochen, die an folgenden Kursen schon teilgenommen haben: Rückenschule für Anfänger, Rückenschule für Fortgeschrittene oder Rehabilitationssport. Für Erfahrene und gut trainierte Freizeitportler ist der Kurs ebenfalls geeignet. Dieser Kurs kann mit Beschwerden oder Schmerzen in den Gelenken oder der Wirbelsäule nicht ausgeführt werden.



Mo 18:10 - 19:10 Uhr

Di 18:30 - 19:30 Uhr

Angebot* 130 €

Einheiten 10x 1 Std.

Rückengesundheit fördern mit der BVMBZ-RÜCKENSCHULE *Anfänger*

In diesem Kurs stehen die Grundlagen der Rückenschule im Vordergrund. Sie erlernen rückengerechtes Verhalten im täglichen Leben: Korrektes Stehen und Sitzen, sowie Möglichkeiten der Entlastung und Entspannung des Rückens nach starken Belastungen. Außerdem werden Übungen zur Dehnung, Lockerung und Kräftigung der Muskelgruppen, die für eine aufrechte Körperhaltung und rückenschonendes Arbeiten notwendig sind, durchgeführt. Ein Hausaufgabenprogramm wird erarbeitet und in schriftlicher Form ausgehändigt.



Do 19:00 - 20:00 Uhr

Angebot* 130 €

Einheiten 10x 1 Std.

AOK FASZIENFIT

Dieser Kurs richtet sich an alle Menschen, die grundsätzlich eine gesunde und vorbeugende Lebensführung anstreben und motiviert sind Sport zu treiben, um das Risiko zu erkranken zu reduzieren. In diesem Kurs wird ein besseres Bewusstsein für die eigenen Bewegungs- und Haltungsmuster aufgebaut. Der Schwerpunkt liegt dabei auf den Faszien. Durch gut trainierte Faszien sind unsere Muskeln effizienter, sie regenerieren schneller, Bewegungsabläufe und Koordination werden verbessert und die Leistungsfähigkeit steigert sich. Außerdem erhöht es die Belastbarkeit von Sehnen und Bändern und schützt die Muskulatur vor Verletzungen.



Mo 12:00 - 13:00 Uhr

Do 17:50 - 18:50 Uhr

Angebot* 105 €

Einheiten 10x 1 Std.

AOK FUNCTIONAL-TRAINING

Dieser Kurs richtet sich an alle Menschen, die grundsätzlich eine gesunde und vorbeugende Lebensführung anstreben und motiviert sind Sport zu treiben, um das Risiko zu erkranken zu reduzieren. Egal ob Bluthochdruck, chronischer Rückenschmerz oder depressive Verstimmungen. In diesem Kurs werden Übungen für den ganzen Organismus durchgeführt und enthalten Übungen für die Ausdauer, die Beweglichkeit und der Dehnfähigkeit. Das Funktionelle Training ist so gestaltet, dass sie leicht im eigenen Alltag integriert werden können, da sie überwiegend ohne Einsatz von Geräten nur mit dem eigenen Körpergewicht durchgeführt werden. Haben wir ihr Interesse geweckt, dann rufen sie uns gerne an. Wir freuen uns auf Sie!



Di 17:20 - 18:20 Uhr

Do 12:00 - 13:00 Uhr

Angebot* 85 €

Einheiten 8x 1 Std.