physiopraxis goldkronach

IM GEWERBEPARK



Kursplan Fit for Life

Kursstart - Top (fit) informiert:

09. Oktober 2023 10er & 8er Kurse

05. Februar 2024 10er & 8er Kurse

03. Juni 2024 Alle Kurse dann 8x, Preise auf Anfrage

physiopraxis-goldkronach.de

Kursplan Unsere Angebote für ein neues Körpergefühl.

BALLance®

An- und Entspannung der Rückenmuskeln. Super Effekt für die Beweglichkeit der Wirbelsäule. Spaß, Motivation und viele Aha-Momente nach der BALLance®-Methode.

Termin **Mittwochs**, 17.40 Uhr
Dauer 10 Einheiten à 60 Minuten

Kosten 80 €

Leitung Marina Weber

Rückenfit / Gesunder Rücken

Gezielte Kräftigung, besonders der Rumpf- und Rückenmuskulatur.

Termine Mittwochs, 19.00 Uhr

Donnerstags, 19.00 Uhr
Dauer 8 Einheiten à 60 Minuten

Kosten 120 €

Leitung Stefan Machoy

Bis zu 100 % Bezuschussung durch Krankenkassen.

Chill-Out-Entspannung

Einfach mal der Zeit entfliehen – ganz einfach stressige Situationen im Alltag gut überstehen.

Termin **Mittwochs**, 18.50 Uhr
Dauer 10 Einheiten à 60 Minuten

Kosten 80 €

Leitung Marina Weber

Bauch-Beine-Po

Der Klassiker unter den Kursen. Intensives Workout speziell auf die besagten Stellen ausgerichtet. Bringen auch Sie Ihren Körper in Form.

Termin **Donnerstags**, 16.30 Uhr + weitere Termine auf Anfrage

Dauer 10 Einheiten à 60 Minuten

Kosten 80 €

Leitung Marina Weber

Jumping® Fitness

Das Trampolin-Power-Workout – auch für Männer.

Termin Montags, 19.30 Uhr

Donnerstags, 19.00 Uhr

Dauer 10 Einheiten à 60 Minuten

Kosten 80 €

Leitung Susanne Vogt

JumpYone

Fit durch einen Mix aus Übungen auf der Matte / Trampolin. Kräftigung – Mobilität - Herz-Kreislauf-Training.

Termin Montags, 18.30 Uhr
Dauer 10 Einheiten à 60 Minuten

Kosten 80 €

Leitung Susanne Vogt

Soft-Fitness

Sanfte Fitness für Ältere und wenig trainierte Jüngere. Ein Herz-Kreislauf-Training zur Stärkung und Verbesserung Ihrer Kraft und Ausdauer. Starten Sie einfach, es macht Spaß und Johnt sich.

Termine **Mittwochs**, 16.30 Uhr

Dauer 10 Einheiten à 60 Minuten

Kosten 80 €

Leitung Marina Weber

Flexibel Training

Beweglichkeitsorientierte Ganzkörperkräftigung "Dehnen – Kräftigen – Spaß" haben.

Termin **Donnerstags**, 17.30 Uhr
Dauer 8 Einheiten à 60 Minuten

Kosten 120 €

Leitung Susanne Vogt

Bis zu 100 % Bezuschussung durch Krankenkassen.

Sling

Hocheffektives Training mit eigenem Körpergewicht für die Tiefenmuskulatur.

Termine **Donnerstags**, 17.40 Uhr
Dauer 10 Einheiten à 60 Minuten

Kosten 80 €

Leitung Marina Weber

Achtsam gehen

"Der Weg ist das Ziel". Ein Eintauchen in neue Wege zur BE-WEG-UNG, in spielerische BE-WEG-LICHKEIT "Die ENERGIE folgt der AUFMERKSAMKEIT".

Termine **Mittwochs**, 16.00 Uhr

Dauer 8 Einheiten à 60 Minuten

Kosten 80 €

Leitung Heidemarie Karch

Yoga-Basic Asanas Medical-Yoga

Sanfte körperliche Herausforderung für Körper, Geist und Seele. Besonders für beginnende Yogis, aus dem Hatha Yoga.

Termin **Dienstags**, 16.30 Uhr
Dauer 10 Einheiten à 60 Minuten

Kosten 120 €

Leitung Susanne Vogt

Bis zu 100 % Bezuschussung durch Krankenkassen.

Yoga-Power Medical-Yoga

Anspruchsvoller Yoga Kurs: Fließende, intensive Asanas, ein Mix aus Ashtanga-Yoga und Vinyasa-Yoga.

Termin **Dienstags**, 17.30 Uhr
Dauer 10 Einheiten à 60 Minuten

Kosten 120 €

Leitung Susanne Voat

Bis zu 100 % Bezuschussung durch Krankenkassen.



Unsere Kinderkurse entdecken

Neben unseren Kinderkursen, Babygymnastik und Turnzwerge, bieten wir noch weitere Kurse an:

- Kinder-Yoga
- Entspannung für Kinder
- Kinder Rücken Kurs
- Bewegung Spiel und Spaß

Die Kurse finden individuell und auf Nachfrage statt. Mindestteilnehmer: fünf Kinder, verschiedener Altersgruppen.



Entdecken Sie unser großes Angebot an Entspannungsmassagen zum Wohlfühlen.

Wählen Sie aus Luxus-Massagen, Entspannungsmassagen oder rundum Wohlfühlpaketen Ihren Wellness-Favoriten und lassen Sie einfach mal die Seele



Alle Informationen finden Sie unter physiopraxis-goldkronach.de/wellness



SUSANNE VOGT,

Ihre Gesundheit
liegt uns am Herzen,
dafür geben wir
täglich unser Bestes.

ÜBER UNS

Mein Therapeuten-Team der Physiopraxis Goldkronach orientiert sich stets an neuen Behandlungsmethoden und -techniken.

Um Ihnen stets eine hohe Therapiequalität zu bieten, bilden wir uns regelmäßig durch interne und externe Fortbildungen weiter.

Unser Bestreben ist, Ihre Therapie- und Trainingsziele zu erreichen – Ihre Wellness so entspannend wie möglich zu gestalten und Ihnen eine effektive Fitness (z.B. Training mit EGYM) zu ermöglichen.



Entdecken Sie unsere vielfältigen Angebote physiopraxis-goldkronach.de



RehasportBewegung als Medizin

An unseren Rehasportkursen können Sie aufgrund einer ärztlichen Verordnung oder auf Basis einer bei uns erhältlichen 10er-Karte teilnehmen.

Kurszeiten	Montags	Mittwochs
	10.45 - 11.30 Uhr 16.45 - 17.30 Uhr 19.00 - 19.45 Uhr	17.00 - 17.45 Uhr 18.00 - 18.45 Uhr
	Dienstags	Freitags

*Rehasport mit Hocker, speziell für Senioren



Einfach Entspannung schenken.Unsere Behandlungen sind auch als Gutschein erhältlich.

Unsere Leistungen für Ihre Gesundheit.

In unseren Praxen in Goldkronach und Bad Berneck bieten wir neben unserem vielseitigen Kursangebot auch Wellness, Physiotherapie sowie Rehasport T-Rena und RV-Fit an.

Physiotherapeutische Leistungen können gerne auch bei Ihnen Zuhause oder im Seniorenheim stattfinden. Sprechen Sie uns einfach an.

- Physiotherapie
- Kinderphysiotherapie
- Wellness
- Osteopathische Behandlungen
- Fitness
- Personal Training
- Yoga
- Stressbewältigung
- Klangschalenabend
- Rehasport
- T-Rena
- RV-Fit

Wir sind Partner von:

- IGB
- WELLPASS

Physiopraxis Goldkronach Leisauer Str. 7, 95497 Goldkronach info@physiopraxis-goldkronach.de

Alle Kurse finden im Gewerbepark Bad Berneck in der Maintalstr. 60 statt.

