

Funktionelles-Biomechanik-Training

Dieses spezielle Training beinhaltet das Zusammenspiel des menschlichen Körpers mit seiner Natur. Es geht darum, eine Balance herzustellen. Eine Balance zwischen uns, unserem Körper, unserer Gesundheit und unserer Umgebung. Die Methode setzt auf Ganzheitlichkeit. Daher werden alle Bereiche behandelt: von der generellen Anatomie über das Faszien-System bis hin zur Neurologie. Nur so können optimale Trainingsergebnisse erzielt werden.

Übungen, bei denen du an Sportgeräten sitzt, gibt es dabei nicht. Stattdessen werden bei der revolutionären Trainingsmethode alltagsspezifische Übungen durchgeführt, die Bewegungsabfolgen und ganze Muskelketten trainieren – nicht nur einzelne Muskeln. Die Trainingsmethode orientiert sich am ganzen Körper und der Biomechanik des Menschen, wie zum Beispiel dem aufrechten Gang. Komplexe Übungen fördern diese natürliche Beweglichkeit.

Dieses spezielle Training findet in Kleingruppen statt (3 Personen). Um an dem Biomechanik-Training-Gruppe teilnehmen zu können, sind 6x Einzelstunden á 60 min nötig.

KURSANGEBOT

gültig ab April 2019

Kurse	
Barre concept®	
Power Yoga Vinyasa Flow	
Entspannen kann man lernen	
Funktionelles Training – mit Kettlebells	
Faszien und Mobility Training	
TRX-Training®	
Wirbelsäulengymnastik *	
Beckenbodentraining	
Aufrechte Körperhaltung	
Moves Hitt Training	
Funktionelles-Biomechanik-Training	

A Anfänger | **F** Fortgeschrittene | max. Teilnehmerzahl: 8 Personen

Hinweis: Bei Interesse an privaten Kleingruppen, Personal Training sowie Firmenfitness kontaktieren Sie uns gerne.

An Feiertagen finden keine Kurse statt. Änderungen vorbehalten. Anmeldung erforderlich.
* dieser Kurs wird von der Krankenkasse bezuschusst

IHR KONTAKT ZU UNS

Physio Elements

Mußstraße 18
96047 Bamberg

Tel. Physiotherapie /
Krankengymnastik
und Kurse

0951 9682611



info@physio-elements.de

www.physio-elements.de

www.facebook.com/physio-elements

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag 08.00 – 20.00 Uhr,
Samstag nach Vereinbarung

Vereinbaren Sie noch heute Ihren Termin mit uns!

Wir haben spezielle Terminoptionen mit allen Therapeuten. Außerhalb der normalen Praxiszeiten erhalten Sie nach persönlicher Absprache gerne einen individuellen Behandlungstermin.

physio
elements
björn pichler

www.physio-elements.de

www.physio-elements.de

physio
elements
björn pichler

ab April 2019

KURSANGEBOT 2019

ANFÄNGER · FORTGESCHRITTENE

IHRE PHYSIOTHERAPIE unweit der Konzerthalle in Bamberg

– seit 2007 orthopädisch-chirurgisch orientiert –





HERZLICH WILLKOMMEN

BEI PHYSIO ELEMENTS

Beweglichkeit ist Lebensqualität – Tag für Tag.

Mit unserem Wellness- und Präventionsangebot für Einzelpersonen und Gruppen bieten wir Ihnen zahlreiche Möglichkeiten, Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden zu erhalten bzw. zu steigern.

Wir bieten Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene.

Nähere Informationen finden Sie bei der Kursübersicht in diesem Flyer.

Einige unserer Kurse werden von der Krankenkasse bezuschusst.

UNSER KURSANGEBOT

Barre concept® – das Workout an der Ballettstange

Barre concept® ist ein Training, das Effizienz und Effektivität mit physiotherapeutischen Grundsätzen verbindet. Die Kombination von Elementen aus Training an der Ballettstange und einem Matenprogramm in verschiedenen Ausgangspositionen, ermöglicht ein gezieltes und umfassendes Training der Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination.

Es beinhaltet Elemente aus Ballett, Pilates und Yoga. Das Training ist für jeden geeignet und kann individuell abgestimmt werden.

Power Yoga Vinyasa Flow

(zertifiziert von Yoga Alliance U.K.)

Dieser Kurs ist ein Einstieg in die fließend, dynamischen Yogaübungen (Asanas) des Power Yogas. Wer sich fordern und auch mal an seine Grenzen gehen möchte, findet hier sicherlich seinen Spass! Die Asanas werden im Einklang mit der Atmung geübt und trainieren somit auch die Ausdauer, wobei immer auf die korrekte Ausrichtung und Haltung in den jeweiligen Positionen geachtet wird. Die Übungen werden an jede/n Kursteilnehmer/in angepasst, somit können auch Personen mit Einschränkungen der Schulter, Wirbelsäule oder Knien an diesem Kurs erfolgreich teilnehmen.

Entspannen kann man lernen – Ein Ausflug in die Welt der Entspannung

Dauerhafter Stress wirkt sich ungünstig auf Ihre körperliche, geistige sowie seelische Gesundheit aus. In diesem Kurs lernen Sie, durch verschiedene Methoden gelassener mit Herausforderungen des Alltags umzugehen und Ihr körperliches Wohlbefinden langfristig zu stabilisieren oder zu steigern. Hierzu bringen wir Ihnen verschiedene Entspannungstechniken näher, wobei Sie lernen und spüren werden, welche Methode sich für Sie persönlich am besten eignet.

Zu den Techniken gehören: Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Meditation, Achtsamkeitsübungen, Phantasie Reisen, Burn Out Prävention.

Funktionelles Training – mit Kettlebells (Kugelhanteln) und TRX® (Schlingentrainern)

Sie haben noch keine Erfahrung mit Kettlebells oder TRX? Wunderbar! Erlernen Sie den sicheren Umgang mit diesen Tools, sowie die korrekte Ausführung von Übungen mit dem eigenen Körpergewicht. Die Bewegungsqualität hat stets oberste Priorität. Auch Elemente der Koordination, Balance und Beweglichkeit werden Ihnen nähergebracht. Nach diesem 10 Wochen Grundlagenkurs sind Sie bestens auf den fortlaufenden Kurs vorbereitet.

Faszien und Mobility Training

Ziel des Faszien-Mobility Training besteht darin, Verklebungen, Verspannungen oder Verhärtungen des Gewebes zu lösen und in Verbindung mit gezielten physiologischen Übungen die Core-Stabilität (Zusammenspiel zwischen Bauch und Rückenmuskulatur) zu verbessern, welche für eine schmerzfreie aufrechte Körperhaltung immens wichtig ist.

TRX-Training®

TRX ist ein hocheffektives dreidimensionales Ganzkörper-Workout, bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand genutzt wird. Mit einer großen Variationsvielfalt kann jeder Bereich des Körpers trainiert werden und ist für Fitnesssteigerer, Freizeitsportler und Profithleten geeignet.

Wirbelsäulengymnastik

Ein Training zur Haltungsverbesserung, gepaart mit Kräftigungs- und Koordinationstechniken für die Obere oder Untere Extremität. Ziel ist es, die Gangsicherheit zu erhöhen und die Muskulatur aufzubauen, um somit akute Schmerzen in die Griff zu bekommen und alltägliche Bewegungen wie gehen zu verbessern.

Beckenbodentraining

Die Muskeln im Beckenboden können – wie jeder andere Muskel auch – trainiert werden. Dies geschieht durch Beanspruchung (Anspannen und Entspannen) der Muskulatur, wodurch ein Wachstumsreiz ausgelöst wird. Beckenbodentraining umfasst eine Reihe von Spannungs- und Entspannungsübungen. Das praktische daran ist, dass diese Form des Beckenbodentrainings optimal in den Alltag integriert und ausgeführt werden kann. Ein schwacher Beckenboden kann u.a. zu Inkontinenz (Blasenschwäche) führen. Vor oder nach Geburten ist das Beckenbodentraining besonders wichtig und dient der Schwangerschaftsrückbildung.

Aufrechte Körperhaltung

Dieser auf 10x ausgelegte Kurs umfasst die Aufrechte Körperhaltung. Sie bekommen Übungen und Techniken an die Hand, welche Ihnen dabei helfen sollen, wieder aufrechter durchs Leben zu gehen. Diese Techniken umfassen das sogenannte MFR (Myofascial Release), um Hypertone Muskeln zu entspannen, gepaart mit Übungen, welche Ihnen dabei helfen sollen, schwache Muskelgruppen zu kräftigen.

Moves HITT Training

Das Ziel von BLACKROLL® MOVES ist es, eine bestmögliche Bewegungsfreiheit herzustellen und in fundamentalen Bewegungsmustern zu festigen. Dieses Group-Fitnesskonzept orientiert sich an myofaszialen und funktionellen Ketten, um einen holistischen sowie zielgerichteten Trainingsansatz zu bieten. Durch die Kombination von BLACKROLL® Faszientraining mit effektiven Mobilitäts- und Stretchingübungen erhältst du die Bewegungsfreiheit für dieses funktionelle Bewegungsprogramm. Du findest hier klassische Yoga- und Pilatesübungen, aber auch hochintensive Ganzkörperübungen in einem HITT-Part. Essentieller Bestandteil dieses 60 Minuten Workouts ist die Entspannung. Über die myofasziale Selbstmassage und gesundheitsfördernde Dehnungen erreichst du größere Fitness sowie mehr Beweglichkeit und Wohlbefinden.