

Yoga | Nordic Walking | Aktiv-Fit | Rücken | Faszien-Fit

Physiotherapeutisches Zentrum Flemmingstraße
Klinikum Chemnitz | 12. Etage



Unser Kursangebot

Yoga: Dehnung, Achtsamkeit, Aktiv sein, Atmung, Konzentration auf sich selbst, Kraft und Entspannung

Nordic Walking: Ganzkörpertraining, klassisches Gehen durch den gezielten Einsatz von zwei Stöcken, Kalorienverbrauch, Gelenkschonend, Herz-Kreislauf

Aktiv-Fit: Ganzkörpertraining mit vielseitigem Mix aus Konditions-, Koordinations-, Kraft-, Balance- und Gleichgewichtstraining, Auspowern, Stretching- und Entspannung

Faszien-Fit: Faszientechniken mit Rolle und Ball zur Mobilisation des Bewegungsapparates, Dehnung der Muskulatur, Lösen von Verspannungen, Schmerzreduktion und Hilfe zur Selbsthilfe

Rücken-Fit: Stärkung der tiefen Bauch-, Rücken- und Gesäßmuskulatur für eine stabile Wirbelsäule, Mobilisationsübungen, Sanfte Dehnung

Rückengesundheit am Gerät: gezielte Stärkung der Rücken- und Rumpfmuskulatur, Schmerzlinderung und bessere Körperhaltung, Verbesserung von Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer

Rückenschule: Stärkung der Rumpf-, Bauch- und Rückenmuskulatur zur Stabilisierung der Wirbelsäule, Erlernen von rückenfreundlichem Heben, Tragen, Bücken und Sitzen, Dehnung & Beweglichkeit, Entspannungstechniken

Diese Präventionskurse sind nach §20 SGB V zertifiziert und damit durch die Krankenkassen zuschussfähig.

Kosten: 10er-Karte für 120,- Euro | Gültigkeit 4 Monate

Ruf uns an und wir reservieren Dir einen Kursplatz oder einen Termin zum Schnuppern.



Physiotherapeutisches Zentrum Flemmingstraße

📍 Klinikum Chemnitz | 12. Etage
Flemmingstraße 2
09116 Chemnitz

☎ 0371 333-52200

✉ physio.fs@poliklinik.de
www.poliklinik.de

Kurszeiten:

