

Prävention und Reha-Sport



**Fitness und
Funktionstraining**



Prävention

Wir bieten Ihnen ein breites Spektrum an Präventionskursen. Bei den meisten Angeboten handelt es sich um Primärprävention gemäß § 20 SGB V, die unter bestimmten Voraussetzungen anteilig von den gesetzlichen Krankenkassen gefördert werden.

Wir bieten Ihnen:

- Freies Schwimmen
- Aquajogging und Aquafit
- Nordic Walking
- Beckenbodentraining
- allgemeines Fitness und Koordinationstraining
- Herz-Kreislauf und Ausdauertraining
- Bewegung bei Diabetes
- Funktionsgymnastik der Rheumaliga
- Osteoporose-Sport
- Rehabilitations-Sport nach Prostatakarzinom



Das Element Wasser bietet für Jung und Alt gleichermaßen eine ideale Trainingsmöglichkeit, ob Aquajogging, Aquafit oder im freien Schwimmen – das Wasser ermöglicht ein gelenkschonendes und komplexes Ganzkörpertraining.

Aquajogging/Aquafit

Das Aquajogging ist vergleichbar mit der Joggingbewegung an Land; mit einem Aquajogginggürtel um die Hüfte können Sie sowohl ein Tiefwasser- (ohne Bodenkontakt) als auch Flachwasser-Aquajogging (mit Bodenkontakt) betreiben. Der Auftrieb des Gürtels entlastet Knie, Hüfte und den Rücken.



Nordic Walking

Eine Weiterentwicklung des Walkings stellt das Nordic Walking dar. Unter Einsatz von speziellen »Nordic Walking-Stöcken« werden die unteren Extremitäten entlastet und die Arm-Schultermuskulatur gekräftigt. Für den Kurs stellen wir Ihnen gerne Stöcke zur Verfügung.

Beckenbodentraining

Informationen rund um den Beckenboden, Wahrnehmungs- und Kräftigungsübungen für den gesamten Körper, helfen Ihren Beckenboden zu stärken und Ihre allgemeine Leistungsfähigkeit zu verbessern. Eine Schwächung des Beckenbodens tritt vor allem nach der Schwangerschaft, nach Gebärmutter- oder Blasensenkung und mit zunehmendem Alter auf.



Bewegung zur Förderung des Muskel-Skelettsystems:

- ➔ Wirbelsäulengymnastik
- ➔ Rückenfit an Land und im Wasser
- ➔ Beckenbodenprävention

Rückenfit an Land und im Wasser

Hier finden Sie die ideale Kombination aus Kräftigung der Rückenmuskulatur an Land und die Weiterführung von stabilisierenden Übungen im Wasser

Wirbelsäulengymnastik

In diesem Kurs erwarten Sie Übungen zur Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur. Ein Schwerpunkt bildet das Erlernen von rückengerechten Hebe- und Tragetechniken, sowie den Umgang mit rückenbelastenden Alltagsbewegungen.

Wellness

Vermeidung stressbedingter Gesundheitsrisiken/ Entspannung:

- ➔ Yoga
- ➔ Qigong
- ➔ die Feldenkrais-Methode
- ➔ Aromaöl-Massage mit verschiedenen Düften Ihrer Wahl



*»Mehr Bewegung,
mehr Körper-
beherrschung –
das bringt ein
Plus an Lebens-
qualität ...!«*

*Karin Thurn,
Dipl.-Sportwissenschaftlerin*

Saison-Angebote

Bitte beachten Sie unsere saisonalen Angebote,
die auf dem Einleger zusammen gefasst sind.

Anfahrt



ProPhysio GmbH

am Heilig Geist-Krankenhaus
Graseggerstr. 105 c · 50737 Köln

Anmeldung

Mo. bis Fr. von 7.30 – 20.00 Uhr
Samstag von 9.00 – 12.00 Uhr
www.prophysio-koeln.de

Telefon: (02 21) 74 91 - 237
Telefax: (02 21) 74 91 - 407
praevention@prophysio-koeln.de