



Kurse

Physiotherapie

Osteopathie

Fitness

Gesundheits- & Sportbedarf

Evolutionspädagogik[®]
(Lernen durch Bewegung)

Med. Trainingstherapie

Heilpraktiker für Physiotherapie



KURSE

-Unsere Kurse im Überblick-

Informationen zum Kursbeginn/-ort entnehmen Sie bitte unter: www.praxis-hiereth.de „KURSE“ oder erfragen diese in unseren Praxen.



Regensburger Straße 55 b
92358 Seubersdorf
Tel. 09497 949420
Fax 09497 949421

Lupburger Straße 11
92331 Parsberg
Tel. 09492 9592210
Fax 09492 9592211

Wispeckweg 4 a
92355 Velburg
Tel. 09182 939390
Fax 09182 939310

Von-Tilly-Straße 8
92363 Breitenbrunn
Tel. 09495 9038970
Fax 09495 9038971

praxis@praxis-hiereth.de
www.praxis-hiereth.de

Öffnungszeiten:

Montag 08:00 Uhr - 20:00 Uhr

Freitag 08:00 Uhr - 16:00 Uhr

Termine nach tel. Vereinbarung



www.praxis-hiereth.de

Wohlbefinden von Kopf bis Fuß - Unsere Kurse im Überblick

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Bei der Wirbelsäulengymnastik handelt es sich um eine präventive Maßnahme. Hierbei legen wir großen Wert darauf, diejenige Muskulatur zu kräftigen und zu stabilisieren, welche für eine gesunde Rückenstabilität wichtig ist. Durch dauerhaftes trainieren dieser Muskulatur, können Rückenprobleme gelindert bzw. vermieden werden.

RÜCKENFIT AN REHAGERÄTEN

Hier handelt es sich um einen präventiven Wirbelsäulenkurs an und mit modernen Rehageräten. Die abwechslungsreichen Übungen werden dabei ganz gezielt auf Ihren Körper bzw. Ihre Problematik abgestimmt und angepasst.

POWER FIT

Die eigene Ausdauer verbessern, Muskeln aufbauen oder sich einfach nur fit halten wollen. Unser Power-Fit-Training kombiniert Cardio- und Kraftübungen. Ihre Leistungsfähigkeit wird durch gezieltes und effektives Training gesteigert. Dieser Kurs ist für all diejenigen geeignet, welche ihre sportliche Fitness erhalten bzw. verbessern möchten oder auch gerne mal eine sportliche Herausforderung suchen um an ihre Grenzen zu kommen.

FIT IN BALANCE

Kennen Sie die Verrückten, die Bänder zwischen Bäume spannen um darauf zu balancieren?

Wir glauben, dass so gut wie jeder vom Slacklinetraining profitiert. Das Slacklinetraining verbessert ihre Gleichgewichtsfähigkeit (v. a. bei älteren Menschen wichtig), ihre Koordination, Aufrichtung und vieles mehr. Bei Gelenkinstabilitäten, z. B. nach Verletzungen wie Kreuzbändriss oder Sprunggelenksverletzungen, konnten wir in der Praxis sehr gute Erfolge erzielen.

Geeignet ist dieser Kurs für alle, die Spaß an Bewegung haben und mehr Balance und Stabilität in ihr Leben bringen wollen.

Probieren Sie es doch mal aus.

REHABILITATIONSSPORT

Rehasport dient der allgemeinen Stärkung der Leistungsfähigkeit. Er fördert unter anderem Ausdauer, Kraft und Koordination.

Nach der 1 ½ jährigen Kursteilnahme sind Sie in der Lage, die von uns erlernten Übungen zu Hause weiterzuführen.

Rehabilitationssport kann auch ärztlich verordnet werden.



INDIVIDUELLE GRUPPENKURSE

Wir erstellen für Sie ein individuelles Fitnessprogramm ganz nach ihren Wünschen!

Egal ob Cardio-, Gerätetraining, Wirbelsäulengymnastik, Beckenbodengymnastik, usw.

Wenn sie also gerne mit Freunden, Verwandten, Bekannten etc. in ihrer eigenen Gruppe Sport machen wollen, dann sind sie bei uns genau richtig.

Sprechen sie uns einfach an.

Mindestteilnehmerzahl: 8

BECKENBODENTRAINING

Das Beckenbodentraining dient dazu, die Muskulatur des Beckenbodens zu trainieren. Dies ist wie bei jeder anderen Muskelgruppe möglich. Allerdings ist ein gezieltes Training der Beckenbodenmuskulatur für viele Menschen schwierig, weil es sich dabei um „unsichtbare“, im Körperinneren verborgene Muskeln handelt. Ein richtig und regelmäßig durchgeführtes Beckenbodentraining ermöglicht die Stärkung und Straffung der Beckenbodenmuskulatur und dient somit etwa der Vorbeugung und Behandlung einer Harninkontinenz infolge von Beckenbodenschwäche und Überlastung der Schließmuskeln.

Dieser Kurs eignet sich sowohl für Frauen als auch für Männer!

RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK

Viele junge Mütter glauben, dass die Rückbildungsgymnastik hilft, schnell abzunehmen und den Bauch zu straffen. Das ist jedoch nicht richtig. In einer Rückbildungsgymnastik werden der gesamte Halte- und Stützapparat des Körpers und besonders der Beckenboden auf sanfte Weise gekräftigt.

Anspannen, gegenhalten und entspannen: Das sind seine wichtigsten Funktionen. Klappt es mit dem Anspannen nicht, schließen die Muskeln um Harnröhre und After nicht richtig, und man verliert unwillkürlich Urin oder sogar Stuhl.

Ohne Rückbildungsgymnastik sind spätere Probleme mit dem Beckenboden nicht selten, hierzu zählen beispielsweise: Inkontinenz, Unterleibsschmerzen und die Senkung der Gebärmutter oder der Scheide.

GEBURTSVORBEREITUNGSKURS

Angst vor Wehen, Kontrollverlust, Komplikationen – beim Gedanken an die Geburt fühlen sich viele Schwangere unwohl. Dieser Kurs verhilft zu mehr Sicherheit.

Ein guter Geburtsvorbereitungskurs beinhaltet zum einen die Vorbereitung auf die Geburt – körperlich und mental – und zum anderen die Vorbereitung auf das Eltern-Sein. In der Regel besteht er aus folgenden Teilen:

- **Atemübungen:** Atmet die Frau bei der Geburt richtig, kann das die Geburt erleichtern und die Schmerzen lindern.

- **Entspannungstechniken:** Sie verbessern das Körpergefühl und helfen Ihnen, in den Wehenpausen Kraft zu schöpfen.

- **Bewegung:** Spezielle Fitnessübungen kräftigen die in der Schwangerschaft beanspruchten Körperpartien wie Rücken und Beckenboden und halten Sie beweglich. Die Übungen sollte die Schwangere dann regelmäßig zu Hause durchführen.

Viele unserer Kurse werden von den gesetzlichen Krankenkassen im Rahmen von Präventionsleistungen bezuschusst - Gerne geben wir Ihnen hierzu weitere Informationen!