

## Gesundheitszirkel (Kraft-Ausdauer-Zirkel)

In diesem Kurs erlangen Sie medizinisches Basiswissen zu verschiedenen Bewegungsmangelkrankheiten und wie diesen langfristig entgegengewirkt werden kann.

Neben Kräftigungsübungen für zuhause (mit und ohne Kleingerät wie z.B. Theraband oder Kleinhanteln) werden auch Mobilisations- und Entspannungsübungen vermittelt.

Der praktische Trainingsteil findet in Form eines Zirkeltrainings mit und ohne Gerät statt. Durch den Wechsel zwischen Übungen am Gerät und Übungen ohne Gerät wird sowohl die Kraft aller wichtigen Muskelgruppen des Körpers als auch die Ausdauer effektiv und abwechslungsreich trainiert.

### Kursleitung:

- Gerhard Bente (Diplom-Fachsportlehrer)

**Kursgebühr:** 100,-EUR

**Kursdauer:** 10 Termine (1x wöchentlich)

### Kurstermine:

Montags: 09.00-10.00 Uhr  
Dienstags: 20.00-21.00 Uhr  
Mittwochs: 20.00-21.00 Uhr

Alle Kurse sind bei der Zentralen  
Prüfstelle für Prävention zertifiziert



Am Ende des Kurses erhält jede/r Teilnehmer/in eine Bescheinigung, die dann zusammen mit dem Zahlbeleg bei der jeweiligen Krankenkasse eingereicht werden kann.

In der Regel bezuschussen die gesetzlichen Krankenkassen Präventionskurse bis zu 80% der Kursgebühr. Bitte fragen Sie konkret bei Ihrer Krankenkasse nach.

Voraussetzung der Bezuschussung ist eine Teilnahme an mindestens 80% der Kursstunden.

**Die nächsten Starttermine entnehmen Sie unserem aktuellen Aushang oder fragen Sie an unserer Rezeption nach**



## Unsere Präventionskurse

**Wirbelsäulengymnastik**

**Beckenbodengymnastik**

**Progressive  
Muskelrelaxation**

**Gesundheitszirkel**

im

**Therapiezentrum Bergstraße**

Harzstr. 1

64646 Heppenheim

Telefon: 0 62 52 / 99 06 0

[www.tfz.de](http://www.tfz.de)

## Beckenbodengymnastik

Eine gut funktionierende Beckenbodenmuskulatur ist die Basis für Kontinenz und somit für Sicherheit im Alltag sowie Lebensqualität.

Heute sind 75 % der Frauen und 25 % der Männer von Blasenschwäche / Inkontinenz betroffen. Mit einem gezielten Training können Senkungen, Inkontinenzprobleme, Zustände nach Operationen oder auch Schmerzen im unteren Rücken positiv beeinflusst werden.

Im Rahmen der in den Kursablauf integrierten praktischen Übungen, wird die Wahrnehmung der Teilnehmer für ihren eigenen Beckenboden geschult und Übungseinheiten erarbeitet, die in den Alltag integriert werden können.

### Kursleitung:

- Jutta Hahn (Physiotherapeutin)

**Kursgebühr:** 100,-EUR

**Kursdauer:** 10 Termine (1x wöchentlich)

### Kurstermine:

Mittwochs von 09.30-10.30 Uhr \*

\* Der Kurs richtet sich zunächst an Frauen. Auf Nachfrage ist auch ein Kurs für Männer geplant. Bitte melden Sie sich bei Interesse an unserer Rezeption.

## Wirbelsäulengymnastik

Im Kurs werden neben Übungen zur Stärkung der rumpfstabilisierenden Muskulatur auch Grundlagen zu rückengerechtem Verhalten im Alltag sowie häusliche Übungsprogramme vermittelt.



### Kursleitung:

- Gerhard Bente (Diplom-Fachsportlehrer)

**Kursgebühr:** 100,-EUR

**Kursdauer:** 10 Termine (1x wöchentlich)

### Kurstermine:

Montags: 19.00-20.00 Uhr

Dienstags: 18.30-19.30 Uhr

## Progressive Muskelrelaxation

Die Progressive Muskelrelaxation (PMR) ist ein effektives Verfahren, bei dem durch bewusste Anspannung und anschließender Entspannung bestimmter Muskelgruppen ein tiefer Entspannungszustand des gesamten Körpers erreicht wird. Der Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung fördert dabei die Körperwahrnehmung und vermindert körperliche Unruhe.

Dabei handelt es sich um ein Verfahren, das methodisch sehr gut erlernbar und selbstständig sehr gut durchführbar ist.

Das langfristige Ziel dieser Methode ist die Wahrnehmung des eigenen Körpers und der Ausgleich von Fehlspannungen im Alltag, um damit eine Verbesserung des körperlichen und geistigen Wohlbefindens zu erreichen.

### Kursleitung:

- Sabine Monz (Physiotherapeutin)

**Kursgebühr:** 100,-EUR

**Kursdauer:** 8 Termine (1x wöchentlich)

### Kurstermine:

Mittwochs von 18.30-19.30 Uhr