



Barbara Lempp-Schmidt



**PHYSIOTHERAPIE
IN DER MITTE**

Lange Straße 42 - 89160 Dornstadt
Fon 0 73 48 - 2 42 20 - Fax - 20 12 19
Info@physiopraxis-lempp-schmidt.de
www.physiopraxis-lempp-schmidt.de

PHYSIOTHERAPIE IN DER MITTE

Barbara Lempp-Schmidt



**Unsere
Aktivgruppen**



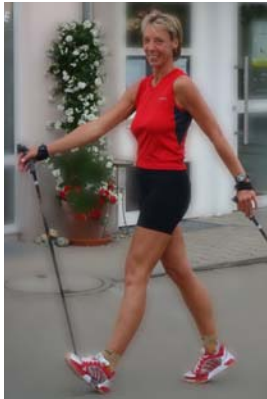
Nordic Walking – Basic Kurs



Sie möchten gerne Nordic-Walking beginnen? Dann sind Sie hier richtig. In diesem Kurs lernen Sie von Grund auf die richtige Technik. Und Sie trainieren Ihr Körpergefühl einzusetzen für gesundes Walken. Dabei können Sie Ihren Körper um bis zu 30 Prozent entlasten.

mit Herz

Nordic Walking – Refresher Kurs



Wenn Sie bereits Erfahrungen mit Nordic-Walking gesammelt haben, wird Ihnen dieser Kurs zusagen. Während des Trainings werden Ihre Lauf- und Stocktechnik beobachtet und eventuell fehlerhafte Bewegungsabläufe verbessert und korrigiert. Für ein ungetrübtes Walking-Erlebnis.

Krankengymnastik mit Gerät (KGG)

In diesem Kurs steht neben dem therapeutischen Muskelaufbau der Spaß in der Gruppe zu trainieren mit im Vordergrund. Aufgrund der kleinen Gruppe (max. 5 Personen) ist Ihr Therapeut stets ansprechbar. Er erstellt Ihre Trainingspläne und überwacht Ihre Übungen. Dabei achtet er besonders auf die richtige Ausführung, damit keine Fehlbelastungen entstehen.

Rücken – kraftvoll und stabil

Viele von uns kennen Probleme mit dem Rücken oder haben sogar Rückenschmerzen. Oft ist die Muskulatur durch die zu tragenden - physischen oder psychischen - Lasten überfordert. Wir stärken gemeinsam Ihre Muskulatur, damit Sie das Leben wieder von der angenehmen Seite betrachten können.



Aqua – Funktions – Fitness

Ein Training im Wasser hat viele Vorteile. Durch den Auftrieb wird Ihre Muskulatur entlastet. So kann das Training die Muskulatur schonen. Zusätzliche Nebeneffekte sind die massierende Wirkung auf die Haut und die Straffung des Bindegewebes.

Derzeit
nicht
im
Angebot

Pilates

Die fließenden Pilates-Bewegungen stabilisieren nicht nur die Muskulatur des Rumpfes, sondern auch die Bewegungsweise. Durch die gezielte Atmung bringen Sie Körper und Geist ins Gleichgewicht. Pilates ist ideal für Menschen mit körperlichen Beschwerden und ebenso für Leute, die gerne aktiv sind.

Derzeit
nicht
im
Angebot

