

Starker Rücken mit Galileo®

Diesen **Online-Präventionskurs** zur Rückengesundheit können Sie bei uns in der Praxis auf dem Galileo® absolvieren.

8 Einheiten in 8 Wochen.

Kosten: 99,00 €

Kostenerstattung zwischen 75 und 100 % je nach Krankenkasse.



Weitere Leistungen

Manuelle Therapie, Vojta, PNF, Faszien Behandlung, Massage, Hausbesuche, CMD, Atemphysiotherapie, Sportphysiotherapie, Neuro Performance Training etc.



Anmeldung

Ich melde mich verbindlich für folgenden Kurs an:

Kursname

Kursbeginn

Vorname, Name

Straße

PLZ, Ort

Telefon

E-Mail

Unterschrift

[Bitte senden Sie uns dieses Formular ausgefüllt per Post oder E-Mail zu.]

Unsere Praxis

Martin Crede Praxis für Physiotherapie

Herzogsfreudenweg 1 | 53125 Bonn

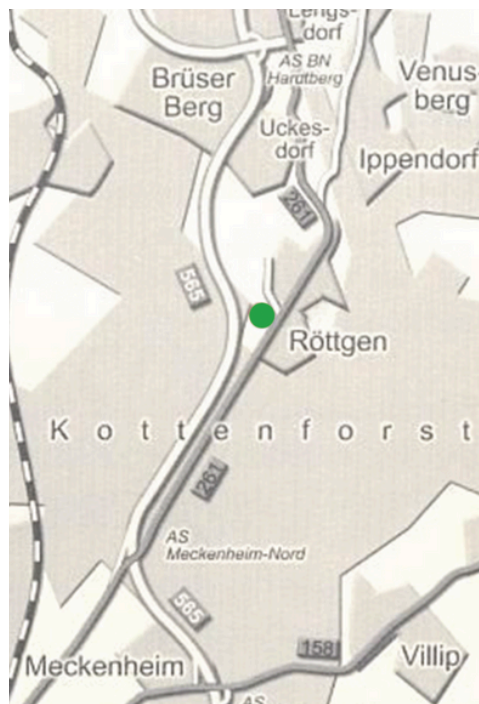
Tel.: 0228/252462 | Fax: 0228/9258648

E-Mail: info@physiocrede.de | www.physiocrede.de

Öffnungszeiten

Mo-Do: 8.00 - 20.00 Uhr | Fr: 8.00 - 17.00 Uhr

Termine nur nach Vereinbarung.



Unser Kursangebot

Frühjahr 2026
Januar bis März

Nase extrem gut!

Fitness von Frauen für Frauen

Pilates

Functional Training

Yoga

SenYoga

Unsere Kurse

Pilates

Mit Physiotherapeutin Rebecca Wiebe und Pilates-Trainerin Elke Drewitz.

Mittwochs, 20.15 - 21.15 Uhr

12 Termine: 7.1., 14.1., 21.1., 28.1., 4.2., 11.2., 18.2., 25.2., 4.3., 11.3., 18.3., 25.3

Kosten: 234,00 €

Yoga

Eine Kombination aus Hatha und Yin Yoga. Mit Yoga-Lehrerin Elke Drewitz.

**Montags, 17.30 - 19.00 Uhr
und 19.20 - 20.50 Uhr**

10 Termine: 12.1., 19.1., 26.1., 2.2., 9.2., 23.2., 2.3., 9.3., 16.3., 23.3.

Kosten: 250,00 €

Fitness von Frauen für Frauen

Ein ausgewogenes Potpourri für den ganzen Körper - Kräftigung, Flexibilisierung, Balance und Entspannung. Mit Elke Drewitz und Rebecca Wiebe.

Freitags, 11.00 - 12.00 Uhr

12 Termine: 9.1., 16.1., 23.1., 30.1., 6.2., 13.2., 20.2., 27.2., 6.3., 13.3., 20.3., 27.3.

Kosten: 234,00 €

Functional Training

Kleingruppenttraining (max. vier Teilnehmer:innen) zur Verbesserung der Koordination und Rumpfstabilität bei dynamischen Bewegungen. Kraft und Ausdauer werden an vier Stationen trainiert (Physio Sling, Ergometer, Galileo Pt, Matte) und durch Elemente aus dem Neuro Performance Training ergänzt. Zum Cooldown gibt es eine fasziale Dehneinheit auf der Blackroll. Die Übungen werden individuell angepasst und physiotherapeutisch begleitet.

Kursleitung: Martin Crede, Physiotherapeut

**Donnerstags, 18.00 - 19.00 Uhr
und 19.00 - 20.00 Uhr**

11 Termine: 8.1., 15.1., 22.1., 29.1., 5.2., 12.2., 26.2., 5.3., 12.3., 19.3., 26.3.

Kosten: 275 €

Kursleitung: Rebecca Wiebe, Physiotherapeutin

Dienstags, 17.30 - 18.30 Uhr

11 Termine: 13.1., 20.1., 27.1., 3.2., 10.2., 17.2., 24.2., 3.3., 10.3., 17.3., 24.3.

Kosten: 275 €

Allgemeine Kurs -Informationen

Die Kurse finden in Zusammenarbeit mit Anke Lepper Gesundheitskurse statt. Die Teilnehmerzahl je Kurs ist **begrenzt** und eine verbindliche Anmeldung deshalb erforderlich.

Neu im Programm

Nase extrem gut!

Unsere Atmung beeinflusst unser Nervensystem, unsere Leistungsfähigkeit und unseren Schlaf. Ziel dieses Kurses ist es, eine effiziente Nasenatmung zu entwickeln, die deinen Körper optimal mit Sauerstoff versorgt.

Gemeinsam werden wir Atemtechniken erlernen, um die Nasenatmung zu verbessern, dein Atemvolumen zu regulieren und deine Atemwege langfristig zu öffnen.

Kursleitung: Martin Crede, Physiotherapeut

Dienstags, 19.00 - 20.00 Uhr

Termine: 13.1., 20.1., 27.1.

Dienstags, 19.00 - 20.30 Uhr

Termine: 3.2.

Kosten : 120 €

SenYoga

SenYoga ist ein Yoga-Programm, das sich speziell an Menschen im Alter ab ca. 60 Jahren richtet. Die ausgewählten Übungen fördern Wohlfühl, Balance und Mobilität.

Kursleitung: Elke Drewitz, Yoga-Lehrerin

Montags, 10.30 - 11.30 Uhr

10 Termine: 12.1., 19.1., 26.1., 2.2., 9.2., 23.2., 2.3., 9.3., 16.3., 23.3.

Kosten: 195,00 €