

Zum Wohlfühlen

Rügener Heilkreide

Das „weiße Gold“ der Insel wird sie genannt: die Rügener Heilkreide. Das feine, schneeweiße Pulver, das Schmerzen lindert, die Haut reinigt, den Körper wärmt und entschlackt und ganz nebenbei auch noch eine zarte Haut zaubert. Mit der anschließenden Massage können Sie sich richtig entspannen.

Ganzkörperpackung	25 min	29,-
mit Massage	50 min	39,-
mit Fußreflexmassage	50 min	49,-
mit Gesichtsmassage	50 min	39,-

Massage

Lassen Sie den Alltag hinter sich und entspannen Sie bei einer Massage, bei der gleichzeitig die Durchblutung gefördert wird und die Muskeln gelockert werden. Vielfältige Techniken z.B. Schulter-Nacken-Massage, Migräne-, Gesichtsmassage etc.

	25 min	20,-
	50 min	39,-
mit Wärmepackung Elio®	50 min	27,-
mit Aromaöl	25 min	25,-
	50 min	49,-
Fußreflexzonenmassage	25 min	25,-
Manuelle Therapietechn.	25 min	25,-

vital & physio - Massage®

spezielle Massage von vital & physio. Diese Massage setzt sich aus verschiedenen Techniken der Gelenkmobilisation, Lymphdrainage, Rückenmassage und Osteopathie zusammen.



50 min 39,-

Osteopathie

Die Osteopathie bezieht immer den ganzen Menschen in die Behandlung ein. Es werden drei große Systeme der Osteopathie unterschieden - das Muskel-Gelenk-System, innere Organe und das Gehirn und dessen umgebene Strukturen. Die Osteopathie ist bestrebt Beeinträchtigungen in diesen Systemen zu finden und sanft zu korrigieren.

25 min 30,-
50 min 55,-

vital & physio - Hot Stone®

spezielle Massage von vital & physio. Genießen Sie diese Massage mit von der Ostsee glatt geschliffenen heißen Steinen in Verbindung mit einem wohltuenden Öl auf Ihrer Haut.

NEU

Rückenmassage	25 min	29,-
Große Rückenmassage	50 min	49,-
Ganzkörpermassage	80 min	69,-

Kursplan 2007

vital & physio®

Physiotherapie & Osteopathie

Wellness & Entspannung

Sport, Ernährung & Stressbewältigung

Gesundheitskonzepte für Schulen,
Kindergärten und Unternehmen

Rückengerechte Möbel

Wir bewegen Sie!

vital & physio®

Praxis Portwich
Kirchenplatz 1
18119 Warnemünde

Tel. 0381 - 690 111
Fax. 0381 - 510 5298

www.vital-physio.de
info@vital-physio.de

Inhaltsverzeichnis

	Seite
Allgemeine Kursbedingungen	3
Rückenschule	4
Gymnastik	5
Entspannung	6
Nordic Walking	7
Bewegung	8
Eltern-Kind-Kurs	8
Ernährung	9
Kinder	10
Teenies	11
Ernährung	12
Fortbildung für Pädagogen	13
Weitere Kurse	14
Physiotherapie	15
Wohlfühlangebote	16

Impressum & Herausgeber
vital & physio
Praxis Portwich
Kirchenplatz 1
18119 Warnemünde
Telefon 0381/690111
Fax 0381/5105298
Druck Sept. 2006

Gesundes Sitzen & Arbeiten mit MOIZI

MOIZI Möbel die bewegen

NEU

Sitzmöbel aus MOIZI 5 und Bewegungsgestühl MOIZI 6

Beratung und Verkauf

vital & physio
Rene Portwich
Kirchenplatz 2
18119 Warnemünde



Mitwachsende Möbel von MOIZI
Ergonomische Lösungen für die individuellen Bedürfnisse von Kindern.

Physiotherapie & Osteopathie

4 gute Gründe

- Therapiebeginn innerhalb von 3 Tagen
- Telefon-Hotline 0381/690111 für Ihre Fragen Mo-Fr von 8:00 bis 18:00 Uhr
- Zusammenarbeit von qualifizierten Therapeuten bis hin zu Gesundheitswissenschaftlern
- eine ganzheitliche Arbeit durch die Integration der drei Gesundheitsbereiche: Bewegung, Entspannung und Ernährung

Physiotherapie

Die Genesung unserer Patienten steht für uns an erster Stelle. Unser Angebot für Heilbehandlungen umfasst: **Osteopathie, Manuelle Therapie, Krankengymnastik nach PNF, Lymphdrainage, Fußreflexzonenmassage, Laser und vieles mehr.** Zu den Behandlungen erhalten Sie ein Übungsprogramm, damit Sie jederzeit zu Hause Ihre Übungen wiederholen können. Die Behandlung erfolgt auf kassenärztliche oder private Verordnung. Wir sind zugelassen bei allen privaten und gesetzlichen Krankenkassen sowie den Berufsgenossenschaften.

Gesunde Ernährung

Wir bieten Ihnen individuelle Einzelberatungen bzw. Seminare für die verschiedensten Zielgruppen wie Übergewichtige/Adipöse, Rheumaerkrankte, Schwangere, Nahrungsmittelallergiker und Senioren. Es berät Sie eine Diplom-Ökotrophologin (Ernährungsberaterin). Gruppenberatungen in Form von Kursen (Abnehmkurse für Kinder, Teens, Erwachsene sowie Senioren) entnehmen Sie bitte dem Kursplan. Eine Erstattung der Kosten durch die Krankenkasse ist möglich. Zusätzlich bieten wir Fortbildungen in Unternehmen, Schulen und Kindergärten an.

Wirksam vorbeugen durch flexible Steh- und Sitz-Arbeitsplätze

Der Wechsel von Sitzen, Stehen und Bewegen aktiviert das Herz- Kreislaufsystem und entlastet Muskulatur, Bandscheiben und Wirbelsäule. Statisches Sitzen, Fehlhaltungen und einseitige Belastungen werden vermieden.

Mobilität mit Möbeln schafft Dynamik und Motivation: Der regelmäßige Wechsel zwischen Sitzen, Stehen und Bewegen bringt den Kreislauf in Schwung – die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit steigt. Die Dynamik am Arbeitsplatz erhöht die Zufriedenheit der Mitarbeiter, steigert die Motivation und aktiviert das Kreativitätspotenzial.

Steh- und Sitzarbeitsplätze können Sie bei uns testen, erleben und erwerben.

Geburtsvorbereitungskurs

Die Kursleiterin ist die Hebamme Frau Hilke Gerecke. Telefonische Anmeldung unter 0381/52242 oder 0174/9156114.

Pilates

Der Kursleiter ist Thomas Hesse. Telefonische Anmeldung unter 0174/9988437.

Funktionstraining (Sport nach ärztlicher Verordnung in Zusammenarbeit mit der Rheumaliga MV)

Kursleiterin: Karin Kolsch
(Dipl.-Med. Pädagogin, Physiotherapeutin)

Dienstags 17:00-17:45 Schwerpunkt Morbus Bechterew
Mittwochs 18:00-18:45 Schwerpunkt Rheuma
11:00-11:45 Schwerpunkt Osteoporose
12:00-12:45 Schwerpunkt Rheuma
13:00-13:45 Schwerpunkt Arthrose

Regelmäßige Kurse

Dienstags 9:00- 9:45 Nordic Walking
Mittwochs 10:00-10:45 Seniorensport
Mittwochs 16:00-16:45 Kindersport
(Kindergartenalter)
Mittwochs 17:00-17:45 Kindersport
(Grundschulalter)
Mittwochs 19:00-19:45 Bauch-Beine-Po
Donnerstags 16:00-16:45 Kinderturnen (3-5 Jahre)
Donnerstags 17:00-17:45 Kinderturnen (6-8 Jahre)
Donnerstags 19:00-19:45 Gesunder Rücken

Preise:

Monatskarte 20,- €
Halbjahreskarte 100,- €
Jahreskarte 190,- €
(für den Besuch eines regelmäßigen Kurses)

Miete für die Nutzung des Seminar- & Sportraumes

Raum mit 3 Massageliegen, Entspannungs- und Sportmaterial, Flipchart, TV, Video, Overhead, DVD

Größe: 45 m² (9 x 5 m)

Kosten:

1h 15,- €
2h 25,- €
5h 50,- €
Wochenende Sa + So 180,- €
Wochenende Fr ab 16.00 Uhr 230,- €

MOIZI
Stuhl der bewegten

MOIZI 13
bequem und rückengerecht entspannen!

MOIZI-Möbel für ergonomisches Sitzen und Arbeiten
Beratung und Verkauf
vital & physio
Rene Portwich
Kirchenplatz 2
18119 Warnemünde

Allgemeine Kursbedingungen

Wir garantieren Ihnen die Kursdurchführung ab 4 teilnehmenden Personen. Die maximale Teilnehmerzahl liegt bei 10 Personen.

Der Kursort ist vital & physio Praxis Portwich, Kirchenplatz 1, 18119 Rostock-Warnemünde. Die Indoor-Kurse finden in dem großen Sport- und Seminarraum statt. Jeder Teilnehmer ist für sich selbst verantwortlich und kommt für verursachte Schäden selbst auf.

Die Kurse finden im vorgegebenen Zeitraum statt. Kurstermine, die der Teilnehmer nicht wahrnimmt, können nicht nachgeholt werden. Änderungen an den Terminen sind nach rechtzeitiger Absprache möglich (z.B. für Schichtarbeiter).

Die Kursteilnahme gilt dann als gesichert, wenn die Kursgebühr auf unser Konto eingegangen ist bzw. bei vital & physio bezahlt wurde. In der letzten Kursstunde erhalten Sie ein Teilnahmezertifikat, das Sie Ihrer Krankenkasse bei zugelassenen Kursen zur Kostenersatzung vorlegen.

So melden Sie sich an

Füllen Sie einfach die beiliegende Anmeldekarte aus und schicken Sie zu uns bei vital & physio. Gern können Sie Ihre Anmeldung auch per Mail (Name, Adresse, Telefon, Kurs, Kursbeginn) an info@vital-physio.de senden oder unsere

Telefon-Hotline - 0381/690111 nutzen.
(Mo-Fr 8:00-18:00 Uhr)

Neue Kurse & Angebote

Für aktuelle Angebote abonnieren Sie unseren Newsletter auf der Homepage www.vital-physio.de.

Selbstverständlich kommen wir auch zu Ihnen mit Ihrem gewünschten Kurs (ab sieben Teilnehmer).

Hierhin überweisen Sie Ihren Kursbeitrag

Bankverbindung

Kontoinhaber: Kristina Portwich
Bank: Ostseesparkasse
Kontonummer: 200015664
BLZ: 13050000
Verwendungszweck: Ihr Name, Kursname mit Kursbeginn

Stornierungsgebühr

Wird der Kurs eine Woche vor Kursbeginn trotz verbindlicher Anmeldung von Ihnen abgesagt, wird eine Gebühr in voller Höhe des Kurspreises erhoben.

Kurse mit dieser Kennzeichnung: *)

Die Kosten können von den Krankenkassen bis zu 80 % (Erwachsene) bzw. bis zu 100 % (Kinder) übernommen werden (qualitätsgesicherter Präventionskurs gemäß § 20 Abs.1 SGB V –Primärprävention).

Rückenschule

Im Kurs vermittelt eine qualifizierte Therapeutin rückengerechtes Verhalten im Alltag und Beruf (u. a. richtiges Sitzen, Heben und Tragen). Abgeschwächte und verkürzte Muskeln werden gekräftigt, gedehnt und die allgemeine Koordination wird trainiert. Sie erhalten zudem ein Skript, um die Übungen auch zu Hause umsetzen zu können. Vermeiden Sie Verspannungen, bauen Sie Stress ab und pflegen Sie Ihren Rücken.

Preis: 80,- € / 10h*

Dienstags 13:00-13:45	Mittwochs 20:00-20:45
10.10.-12.12.2006	04.10.-06.12.2006
20.02.-24.04.2007	14.03.-16.05.2007
08.05.-10.07.2007	23.05.-25.07.2007
25.09.-27.11.2007	17.10.-19.12.2007

Donnerstags 18:00-18:45
12.10.-14.12.2006
25.01.-29.03.2007
05.04.-14.06.2007
30.08.-01.11.2007
08.11.07-10.01.2008

Gesunder Rücken

Der Kurs ist ideal für Menschen mit Muskelerkrankungen, Haltungsfehlern, Rheuma und Wirbelsäulenbeschwerden. Unter Anleitung einer ausgebildeten Therapeutin werden mit Hilfe von verschiedenen Geräten Übungen zur Kräftigung, Dehnung und Entspannung durchgeführt. Zudem wird die Koordination trainiert.

Verbessern Sie Ihre Haltung und lindern Sie Schmerzen mit gezielten Übungen zum rückengerechten Verhalten in Alltag und Beruf.

Preis: 50,- € / 10h*

Gesunder Rücken (Wirbelsäulengymnastik)	Donnerstags 19:00-19:45
	19.10.-21.12.2006
	08.02.-12.04.2007
	19.04.-21.06.2007
	28.06.-30.08.2007
	06.09.-08.11.2007
	15.11.07-17.01.2008

Gesunder Rücken & Yoga

(in Verbindung mit bewährten Yoga-Elementen)

Dienstags 19:00-19:45
05.09.-07.11.2006
23.01.-27.03.2007
03.04.-12.06.2007
19.06.-21.08.2007
28.08.-30.10.2007
06.11.07-15.01.2008

Gesunder Rücken & Hockergymnastik

(mit Übungen im Sitzen)

Donnerstags 9:00-9:45
05.10.-07.12.2006
08.02.-12.04.2007
19.04.-21.06.2007
06.09.-08.11.2007
15.11.07-17.01.2008

Weiterbildungsangebote für Tagesmütter/ Erzieherinnen/ Pädagogen

Ernährungskurs (10 Stunden)

- Ernährung des Säuglings, Kleinkindes und Schulkindes
 - Übergewicht – Generation XXL
 - Supermarkt – ein kritischer Wegweiser
 - Lebensmittelkunde und Hygiene
 - Geschlechtsspezifika beim Essen & Trinken
- Die Kursleiterin ist Ernährungswissenschaftlerin (Diplom-Ökotrophologin).

Kurs „Bewegungstraining für Kinder“(10 Stunden)

- Erwartete Fähigkeiten im Bereich Bewegung von Kindern im Alter von 0-6 Jahren
- Altersgerechte Bewegungsgeschichten und -spiele
- Fußübungen
- Spielerische Anleitung zur Kräftigung, Dehnung und Koordination unter Einsatz eines selbst entwickelten Kartenspiels
- Erhalt des Skriptes sowie des Kartenspiels „Fit, wie die Tiere des Wassers“

Die Kursleiterin ist Physiotherapeutin, Osteopathin und Entspannungspädagogin.

Kurs „Entspannungstraining für Kinder“(10 Stunden)

- Altersgerechte Entspannungs- und Massage-techniken
- Wahrnehmungsübungen
- Spielerische Anleitung zur Kräftigung, Dehnung und Koordination unter Einsatz eines selbst entwickelten Kartenspiels
- Erhalt des Skriptes sowie des Kartenspiels „Fit, wie die Tiere des Wassers“

Die Kursleiterin ist Physiotherapeutin, Osteopathin und Entspannungspädagogin.

Teilnahmekosten: je Kurs 90,- € / 10h

Die Kursstunden können wöchentlich oder als Blockseminar am Wochenende vereinbart werden.

Gern unterstützen wir Sie bei den Vorbereitungen, wie z.B. die Vorstellung der Gesundheitskurse bei Ihrem nächsten Elternabend in Ihrer Schule.

Zudem gibt es die Möglichkeit der Förderung von der Techniker Krankenkasse mit bis zu 5000 Euro (für Sport- und Spielgeräte, Finanzierung von Kursen für Kinder und Lehrer/Innen) zu erhalten. Wir geben gern Hilfestellung bei der Antragstellung sowie bei der Durchführung Ihres Schul-Projekts „Gesunde Schule“.

PS: Für die Durchführung von Kursen und Projekttagen im neuen Schuljahr bitten wir Sie Ihre Planungen mindestens 2 Monate vorher bei uns einzureichen (Hotline 0381/690111).

Ernährungskurs für übergewichtige und adipöse Kinder (ab 5 J.)

Das Ernährungsverhalten soll dahingehend verändert werden, dass die Energiezufuhr gesenkt und die Energiebilanz wieder ins Gleichgewicht gebracht wird. Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung nach den Prinzipien der optimierten Mischkost wird durch eine qualifizierte Ernährungsberaterin vermittelt. Die Bedeutung der Fette, Fastfood und Fertigprodukte und der Umgang mit Süßigkeiten werden behandelt. Das in theoretischen Einheiten Erlernte wird in der Praxis durch ein Einkaufstraining und gemeinsames Kochen altersgemäß umgesetzt.

Lassen Sie Ihr Kind auf spielerische Art und Weise Spaß an der richtigen Ernährung entwickeln.

Preis: 80,- € / 10h*

Montags 16:00-16:45	<i>Indoor-Spiele-Paradies & Café</i>
29.01.-02.04.2007	<i>FamilyFunCenter „Metropol“</i>
16.04.-25.06.2007	<i>Barnstorfer Weg 4</i>
24.09.-26.11.2007	<i>18057 Rostock (KTV)</i>
	Mittwochs 15:00-15:45
	11.10.-20.12.2006
	07.02.-11.04.2007
	19.09.-28.11.2007

Wir empfehlen zudem Kindersport (S. 11)

Ernährungskurs für übergewichtige und adipöse Teens (13-17 J.)

Zielgruppengerecht und problemorientiert werden die Ursachen des Übergewichts gemeinsam herausgearbeitet, Ziele festgelegt und Maßnahmen besprochen, die die Ernährungsumstellung dauerhaft werden lässt. Neben Informationen zur richtigen Ernährung werden Themen wie Lust, Frust, Langeweile, Hunger und Sättigung sowie Schlankebilder behandelt. Nimm Dich neu wahr und entwickle ein stärkeres Bewusstsein für Dich und Deinen Körper!

Preis: 80,- € / 10h*

Montags 17:00-17:45 Uhr	
12.03.-21.05.2007	Wir empfehlen zum
04.06.-06.08.2007	sportlichen Ausgleich
08.10.-10.12.2007	Nordic Walking Klimavital (S.10)

Ob Rückenschule, Nordic Walking, ein Ernährungs- und Entspannungskurs, Sie entscheiden als Eltern oder Pädagogen mit über die Zukunft der Kinder.

Die heutigen Lebensbedingungen der Kinder und Jugendlichen schränken die Bewegung immer mehr ein. Die Folgen von erheblichem Bewegungsmangel und falscher Ernährung zeigen sich bereits in zunehmend diagnostizierten Haltungsschwächen oder -schäden, Konzentrationsschwächen und Übergewicht.

Wir, die Mitarbeiter von vital & physio, arbeiten ganzheitlich im Bereich Gesundheit, da wir die Säulen **Be-
wegung, Entspannung und Ernährung** mit zielgruppenorientierten und altersgerechten Konzepten abdecken.

Gesunder Rücken für Senioren

Donnerstag 11:00-11:45
12.10.-14.12.2006
08.03.-10.05.2007
24.05.-26.07.2007
27.09.-29.11.2007

Senioren-sport

Mittwochs 10:00-10:45

Kursleiterin: Karin Kolsch (Dipl.-Med. Pädagogin, Physiotherapeutin)	Monatskarte	20,- €
	Halbjahreskarte	100,- €
	Jahreskarte	190,- €

Bauch Beine Po

In unserem Kurs werden Ihre Muskeln trainiert und gestärkt. Problemzonen wie Bauch, Beine, Po werden ganz gezielt angesprochen, Ihr Energieverbrauch wird erhöht.

Steigern Sie Ihre körperliche und geistige Leistungsfähigkeit und erhalten Sie ein neues Körperbewusstsein.

Preis: 50,- € / 10h

Mittwochs 19:00-19:45	Donnerstags 20:00-20:45
11.10.-13.12.2006	19.10.-21.12.2006
07.02.-11.04.2007	28.12.06-01.03.2007
18.04.-20.06.2007	08.03.-10.05.2007
27.06.-29.08.2007	24.05.-26.07.2007
05.09.-14.11.2007	02.08.-04.10.2007
21.11.-30.12.2007	11.10.-13.12.2007

Beckenbodengymnastik (auch für Mütter nach der Schwangerschaft zur Rückbildung)

Trainieren Sie Ihren Beckenboden! Dieser stützt u. a. die Unterleibsorgane und richtet über die Verbindung zur Rumpf-Beinmuskulatur den Körper auf. Eine gute Haltung, ein geschmeidiger Gang und ein gesunder und ergonomisch richtig belasteter Rücken sind Folge einer einwandfrei funktionierenden Beckenbodenmuskulatur. Unter professioneller Anleitung werden Übungen zum Kräftigen, Dehnen und richtigem Atmen durchgeführt.

Stärken Sie Ihren Beckenboden, denn es bringt Ihnen ein aktives Leben und mehr Lebensfreude.

Preis: 80,- € / 10h*

Montags 18:00-18:45	Donnerstags 15:00-15:45
07.05.-23.07.2007	12.10.-14.12.2006
08.10.-10.12.2007	08.02.-12.04.2007
	19.04.-21.06.2007
	06.09.-08.11.2007
	15.11.07-17.01.2008

*) Die Kosten können von den Krankenkassen bis zu 80 % (Erwachsene) bzw. bis zu 100 % (Kinder) übernommen werden (qualitätsgesicherter Präventionskurs gemäß § 20 Abs.1 SGB V – Primärprävention).

Entspannungstraining (Muskelrelaxation nach Jakobsen)

Anspannungen der Muskulatur treten häufig in Zusammenhang mit innerer Unruhe, Stress und Angst auf. Unter Anleitung des Therapeuten lernen Sie durch gezielte Übungen Muskeln anzuspannen und wieder zu lockern. Schmerzhaft Verspannungen können so gelöst werden. Gleichzeitig wird die Atmung gleichmäßiger, die Durchblutung verbessert und weniger Stresshormone produziert. Diese Methode lässt sich problemlos auch im Alltag anwenden. Lernen Sie sich zu entspannen.

Preis: 80,- € / 10h*

Mittwochs 18:00-18:45

18.10.-20.12.2006

19.02.-30.04.2007

30.07.-01.10.2007

17.12.-18.02.2008

Autogenes Training

Stress, Nervosität und Verspannungen sind Folgen unseres hektischen Lebensstils. Mit Hilfe der Suggestion ist es möglich, unwillkürlich gesteuerte Vorgänge im Körper willentlich zu beeinflussen. Es soll eine Art Hypnose erreicht werden, die den Anwender entspannt und seine Leistungsfähigkeit wiederherstellt. Der Wirkungsbereich des Autogenen Trainings reicht von einfacher Entspannung nach einem anstrengenden Tag bis hin zu kontinuierlicher Daueranwendung bei psychosomatischen Stresssymptomen. Beim Autogenen Training gibt es sechs Grundübungen, um jeweils bestimmte Körperzustände zu erreichen. Diese werden Ihnen von einer erfahrenen Therapeutin vermittelt.

Bewältigen Sie den Alltag besser und beugen Sie stressbedingten Krankheiten vor.

Die Kursleiterin ist Frau Dr. Kaiser-Kohlmann, Fachärztin für Neurologie.

Preis: 80,- € / 10h*

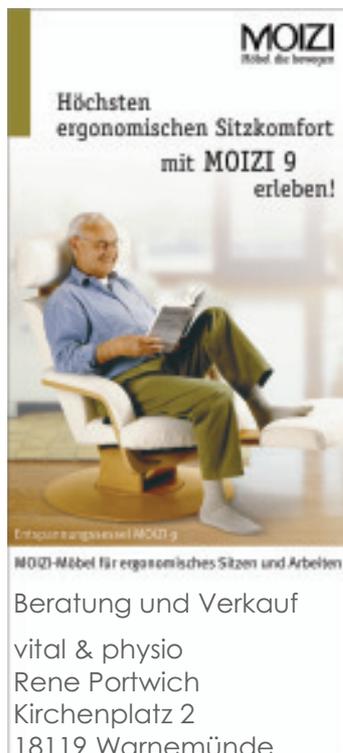
Dienstags 20:00-20:45

sowie 21:00-21:45

10.10.-12.12.2006

20.02.-24.04.2007

25.09.-27.11.2007



MOIZI
Möbel für den Körper

Höchsten ergonomischen Sitzkomfort mit MOIZI 9 erleben!

Entspannen, arbeiten, MOIZI g

MOIZI-Möbel für ergonomisches Sitzen und Arbeiten

Beratung und Verkauf
vital & physio
Rene Portwich
Kirchenplatz 2
18119 Warnemünde

Kindersport „Fit, wie die Tiere des Wassers“

Ausgebildete Übungsleiterinnen bzw. Sportwissenschaftlerinnen motivieren Ihre Kinder, Spaß an der Bewegung zu entwickeln. Es wird auf die Bedürfnisse der teilnehmenden Kinder eingegangen und die verschiedensten Sportarten wie Wettspiele, Handball und verschiedenste Bewegungsspiele, u. a. auch das selbst entwickelte Bewegungskartenspiel eingeübt, damit die Kinder „Fit, wie die Tiere des Wassers“ werden.

Preis: 50,- € / 10h

Donnerstags 16:00-16:45

(3-5 Jahre, max. 8 Kinder)

19.10.-21.12.2006

28.12.06-01.03.2007

08.03.-10.05.2007

24.05.-26.07.2007

02.08.-04.10.2007

11.10.-13.12.2007

Donnerstags 17:00-17:45

(6-8 Jahre, max. 8 Kinder)

19.10.-21.12.2006

28.12.06-01.03.2007

08.03.-10.05.2007

24.05.-26.07.2007

02.08.-04.10.2007

11.10.-13.12.2007

Sporthalle in W'münde,
Fritz-Reuter-Str. 10

Monatskarte 20,- €

Halbjahreskarte 100,- €

Jahreskarte 190,- €

Mittwochs 16:00-16:45

(Kindergartenkinder)

sowie 17:00-17:45

(Grundschul Kinder)

13.09.-15.11.2006

22.11.-24.01.2007

31.01.-04.04.2007

11.04.-13.06.2007

20.06.-22.08.2007

29.08.-07.11.2007

14.11.-23.01.2008

Rückenschule für Teens

In diesem Kurs werden unter anderem Bauch, Beine und Rücken mit Musik und viel Power gekräftigt. Eine erfahrene Therapeutin vermittelt rückengerechtes Verhalten für den Alltag und die zukünftige Tätigkeit.

Verhilf Dir selbst zu einer gesunden Körperhaltung und einem besseren Erscheinungsbild.

Preis: 80,- € / 10h*

Mittwochs 16:00-16:45

11.10.-13.12.2006

07.02.-11.04.2007

18.04.-20.06.2007

12.09.-21.11.2007

Ernährung für Kinder & Teens

Fehlen Dir Informationen zur gesunden Ernährung, möchtest Du lästige Gewohnheiten hinsichtlich Deines Essverhaltens ablegen? Fühlst Du Dich zu dick oder nicht attraktiv genug für Mädchen/Jungen? Dann bist Du hier genau richtig! Wir geben Dir Tipps, stärken gemeinsam Deine Körperwahrnehmung und Dein Selbstbewusstsein.

Preis: 80,- € / 10h*

Bis 9 Jahre

Montags 15:00-15:45

29.01.-02.04.2007

16.04.-25.06.2007

24.09.-26.11.2007

Ab 10 Jahre

Mittwochs 17:00-17:45

11.10.-13.12.2006

07.02.-11.04.2007

18.04.-20.06.2007

12.09.-21.11.2007

Kinderrückenschule

„Fit, wie die Tiere des Wassers“

Verbringt Ihr Kind auch rund 7 bis 10 Stunden pro Tag im Sitzen? Im Kurs wird den Kindern gezeigt, wie sie richtig sitzen, tragen und heben. Auf spielerische Art und mit viel Spaß werden Koordination, Ausdauer und Kraft trainiert. Durch gezieltes Bewegungs- und Muskeltraining lassen sich Rücken- und Haltungsschäden vermeiden. Unterstützen Sie Ihr Kind bei einer gesunden Entwicklung.



Preis: 80,- € / 10h*
inkl. Bewegungskartenspiel
„Fit, wie die Tiere des Wassers“

Montags 14:00-14:45

29.01.-02.04.2007

16.04.-25.06.2007

24.09.-26.11.2007

Weitere Kursorte:

Indoor-Spiele-Paradies & Café
FamilyFunCenter „Metropol“
Barnstorfer Weg 4

18057 Rostock (KTV)

Mittwochs 14:00-14:45

11.10.-20.12.2006

07.02.-11.04.2007

19.09.-28.11.2007

In Zusammenarbeit mit
der BARMER

Grubenstraße 44

18055 Rostock

Dienstags 17:00-17:45

19.09.-21.11.2006

06.02.-10.04.2007

25.09.-27.11.2007

Nordic Walking - Klimavital am Strand

Du möchtest etwas für Deine Fitness tun und suchst nach einer Sportart, in der Du nicht gleich an Deine körperliche Leistungsgrenze stößt? Lerne hier Deine eigene Atmung kennen. Die erfahrenen Therapeuten schulen Dein Körperbewusstsein und Du erlebst so eine Verbindung zwischen Körper und Geist. Mit verschiedensten Bewegungsübungen an frischer Seeluft, u. a. Walken und Kneippsche Anwendungen, wirst Du Dich körperlich vitaler fühlen.

Atme durch und komm zu uns. Preis: 80,- € / 10h*

Bis 9 Jahre

Montags 17:00-17:45

04.09.-06.11.2006

12.03.-21.05.2007

04.06.-06.08.2007

08.10.-10.12.2007

Ab 10 Jahre

Montags 16:00-16:45

04.09.-06.11.2006

29.01.-02.04.2007

16.04.-25.06.2007

10.09.-12.11.2007

Entspannungstraining für Kinder

Du erlernst verschiedene Entspannungstechniken (wie Muskelrelaxation nach Jakobsen, Katathymes Bilderleben, Phantasiereisen, Atemübungen, Autogenes Training) und Strategien zur Stressbewältigung. Lass Dich fallen und genieße die selten gewordene Ruhe.

Preis: 80,- € / 10h*

Mittwochs 15:00-15:45

21.02.-25.04.2007

10.10.-12.12.2007

Nordic Walking

Der Trendsport aus Finnland liegt voll im Trend und ist eine ideale Sportart um laufend schlank und fit zu werden. Es ist eine schonende Art des Ganzkörpertrainings, leicht zu erlernen und stärkt zudem das gesamte Herz-Kreislauf-System. Im Kurs werden Bauch, Beine, Rücken und Armmuskulatur gekräftigt und trainiert.

Lassen Sie den Alltag hinter sich, machen Sie mit und beleben Sie Ihren Körper und Geist am Strand mit frischer Seeluft.

Preis: 80,- € / 10h*

Dienstags 9:00-9:45

17.10.-19.12.2006

02.01.-06.03.2007

13.03.-22.05.2007

29.05.-31.07.2007

07.08.-09.10.2007

16.10.-18.12.2007

Mittwochs 18:00-18:45

06.09.-08.11.2006

07.02.-11.04.2007

18.04.-20.06.2007

27.06.-29.08.2007

05.09.-07.11.2007

14.11.-16.01.2008

Nordic Walking - Klimavital am Strand

Sie wollen etwas für ihre Fitness tun und suchen nach einer Sportart, in der Sie nicht gleich an Ihre körperliche Leistungsgrenze stoßen? Lernen Sie hier Ihre eigene Atmung kennen. Die Umsetzung der wichtigsten Atemregeln hilft gegen Erschöpfung, Depressionen, Störungen des Herzens und Kreislaufsystems, bei Lungenerkrankungen und vielem mehr. Die erfahrenen Therapeuten schulen Ihr Körperbewusstsein und Sie erleben so eine Verbindung zwischen Körper und Geist. Mit verschiedensten Bewegungsübungen an frischer Seeluft, u. a. Walken und Kneippsche Anwendungen, werden Sie sich körperlich vitaler fühlen.

Atmen Sie durch und kommen Sie zu uns.

Preis: 80,- € / 10h*

Mittwochs 19:00-19:45

11.10.-13.12.2006

07.02.-11.04.2007

18.04.-20.06.2007

27.06.-29.08.2007

05.09.-07.11.2007

14.11.07-16.01.2008

TIPP: Falls Sie mit Ihrem Gewicht unzufrieden sind, nutzen Sie die Möglichkeit unter Gleichgesinnten von lästigen Gewohnheiten loszulassen und Motivation für eine Ernährungsumstellung zu schöpfen. Wir empfehlen „Nimm's leicht“ - Der Abnehmkurs für Erwachsene um 18:00 (s. Seite 9).

Kartenspiel „Fit wie die Tiere des Wassers“

Ein vielseitiges und lustiges Bewegungsspiel mit verschiedenen Varianten für Jung und Alt. Jedes Tier stellt eine bestimmte Übung dar. Das Erlernen der Übungen wird durch die Spiele Quartett und 2-



12,- €

Gleiche (Memory) erleichtert. Mit Hilfe des Spiels kann in der Familie oder unter Kindern regelmäßig die Muskulatur der Kleinen kindgerecht trainiert werden.

Aktivsport für Männer - Kampf dem Kugelbauch

Fehlt Ihnen Bewegung und benötigen Sie einen Ausgleich zu Ihrer sitzenden Tätigkeit? Wir motivieren Sie! Ein qualifizierter Therapeut leitet mit Power den Kurs.

Nehmen Sie die Chance wahr und erreichen Sie Ihre persönlichen Ziele, ob Sie nun abnehmen oder einfach wieder an Kondition gewinnen möchten.

Preis: 50,- € / 10h

Montags 19:00-19:45

05.02.-16.04.2007

23.04.-02.07.2007

09.07.-10.09.2007

17.09.-19.11.2007

26.11.-28.01.2008

Wir empfehlen auch den Besuch eines Ernährungskurses.

Sturzprävention

Auch ältere Menschen profitieren in hohem Maße davon, wenn sie ihre Muskelkraft über die Lebensjahre hinweg ein wenig bewahrt haben. Mehrere Studien belegen, dass sogar Hochbetagte mit angemessenen Übungen ihre Körperkraft deutlich steigern und ihre koordinativen Fähigkeiten verbessern können. Dies macht sie beweglicher und sie fühlen sich im Alltag sicherer. So können Sie schweren Stürzen mit Knochenbrüchen vorbeugen, die mit zu den größten Risiken im Seniorenalter gehören. Beugen Sie Stürzen aktiv vor!

Preis: 80,- € / 10h*

Dienstags 9:00-9:45

10.10.-12.12.2006

20.02.-24.04.2007

08.05.-10.07.2007

25.09.-27.11.2007

(Kurserstattung in Vorbereitung)

Eltern-Kind-Kurs

Eine erfahrene und qualifizierte Therapeutin vermittelt Tipps rund um die Ernährung, Entspannung und zeitgemäße Entwicklung Ihres Kindes. Sie zeigt Ihnen, wie Sie die motorische Entwicklung fördern und die Eltern-Kind-Bindung vertiefen. Sie lernen, Ihr Kind selbst richtig zu massieren und erhalten wertvolle Tipps zur geistigen Förderung Ihres Nachwuchses. Die Kleinen knüpfen erste Kontakte, die sie in der anschließenden Krabbelgruppe vertiefen können.

Preis: 80,- € / 10h*

Dienstags 10:00-10:45

(Alter: 1-2 J. bzw. 2-4 J.)

10.10.-12.12.2006

17.04.-26.06.2007

13.11.07-22.01.2008

Dienstags 11:00-11:45

(Alter: 2 Wo-6 Mo)

12.09.-14.11.2006

06.02.-10.04.2007

17.04.-26.06.2007

11.09.-13.11.2007

Dienstags 12:00-12:45

(Alter 6-12 Mo)

26.09.06-28.11.2006

13.03.-22.05.2007

29.05.-31.07.2007

09.10.-11.12.2007

„Nimm's leicht“ -

Abnehmkurs für Erwachsene

Möchten Sie abnehmen und keine Diät hat bisher Wirkung gezeigt? Hauptziel dieses Kurses ist eine langfristige Ernährungsumstellung und damit eine automatische Gewichtsreduzierung. Ihnen werden nicht nur Informationen zur richtigen Ernährung und Zubereitung von Speisen vermittelt, sondern es werden gemeinsam ganz gezielt Rückfallstrategien erarbeitet, um von Ihren Gewohnheiten loslassen zu können. Das Prinzip Hilfe zur Selbsthilfe wird ganz groß geschrieben, um Ihnen eine dauerhafte Umsetzung in den Alltag zu ermöglichen.

Erreichen Sie mit einer qualifizierten Ernährungsberaterin Ihr Wohlfühlgewicht!

Preis: 80,- € / 10h*

Mittwochs 18:00-18:45

11.10.-13.12.2006

07.02.-11.04.2007

18.04.-20.06.2007

05.09.-14.11.2007

21.11.-30.12.2007

TIPP: Nutzen Sie die Möglichkeit, den Abnehmprozess durch Bewegung zu beschleunigen. Wir empfehlen den Kurs „Klimavital am Strand“ im Anschluss an den Ernährungskurs um 19:00 (s. Seite 7).

„Nimm's leicht“ -

Ernährungskurs für Senioren

Sind Sie unzufrieden mit sich und Ihrem Gewicht? Möchten Sie sich von einigen Gewohnheiten losreißen? Ob es nun um die Zubereitung von Speisen oder um Verhaltensänderungen geht, eine qualifizierte Ernährungsberaterin begleitet Sie, um Ihre Ziele zu erreichen.

Gemeinsames Kochen rundet die wöchentlichen Treffen Gleichgesinnter ab.

Preis: 80,- € / 10h*

Donnerstags 10:00-10:45

12.10.-14.12.2006

08.02.-12.04.2007

19.04.-21.06.2007

06.09.-08.11.2007

15.11.-17.01.2008

Individuelle Ernährungsberatung

In einer 50-minütigen Beratung erfolgt zunächst das Eingangsgespräch (Ernährungsanamnese). Nach Auswertung eines 7-Tage-Protokolls in der nächsten Einheit werden gemeinsam Ihre kurz- und langfristige Ziele festgelegt. Dann befinden Sie sich bereits in der Umsetzungsphase, die Begleitung erfordert, um Rückfallstrategien und Alternativen gemeinsam zu erarbeiten (jeweils 25 min-Einheiten). Das Motto heißt „Hilfe zur Selbsthilfe“, um Ihre Ernährungsumstellung dauerhaft werden zu lassen.

50min 50,- €
25min 29,- €

Eine Reihe von Krankenkassen erstatten bei bestimmten Krankheitsbildern die Beratungseinheiten. Fragen Sie Ihre Krankenkasse!