

# Fragen?

Sollten Sie Interesse an diesem oder anderen gesundheitlichen Themen haben, dann kommen Sie gerne auf uns zu. Wir stehen Ihnen täglich zur Verfügung.

## Öffnungszeiten:

Mo. bis Do.: 07.00 - 20.00 Uhr

Fr.: 07.00 - 18.00 Uhr

## Ihr Team von Therabase Physiotherapie

Felix Klittich  
Julian Biehmelt  
Lars Hoffmann



Therabase Physiotherapie  
Biehmelt, Hoffmann, Klittich GbR

Spichernstr. 5a  
75173 Pforzheim

Telefon: 07231 / 4725725  
E-Mail: [info@therabase.de](mailto:info@therabase.de)  
Web: [www.therabase.de](http://www.therabase.de)

Bildnachweis:  
© Therabase Physiotherapie

**THERA**  
**BASE**  
**PHYSIOTHERAPIE**

# Kurs- programm



## Allgemeine Informationen

Alle hier aufgeführten Kurse sind nach § 20 SGB V als Präventionskurse zertifiziert. Nach Abschluss des Kurses kann ein Teil der Kosten durch Ihre gesetzliche Krankenkasse erstattet werden. Über die Höhe der Erstattung informieren Sie sich bitte bei Ihrer gesetzlichen Krankenkasse.

Wir legen großen Wert auf persönliche Betreuung, auch innerhalb der Kurse. Daher ist die Teilnehmerzahl je Kurs auf 10 Personen begrenzt.

Die Kurse finden in Blöcken statt. Bei Fragen zum Kursbeginn und den Kurszeiten, beachten Sie bitte den Aushang oder sprechen Sie uns an.

## Autogenes Training

Das Autogene Training (AT) ist eine Methode innere Ruhe herbeizuführen. Hierbei werden Autosuggestionen genutzt, um Einfluss auf das unwillkürliche Nervensystem zu nehmen und somit Körperfunktionen zu beeinflussen. In diesem Kurs werden Ihnen die praktischen und theoretischen Grundlagen vermittelt, um das AT selbstständig durchzuführen.



Einheiten: 8 x 90 Minuten, 1x wöchentlich  
Kosten: 160 €

## Die neue Rückenschule

Die neue Rückenschule hat zum Ziel Sie in ein aktiveres Leben zu begleiten. Es werden Mythen besprochen und nach aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen aufgeklärt. Ziel des Kurses ist theoretisches Wissen zu Ihrem Rücken zu vermitteln und Ihnen die praktische Umsetzung in Ihrem Alltag zu ermöglichen. Übungen und Trainingseinheiten runden die neue Rückenschule ab.



Einheiten: 10 x 90 Minuten, 1x wöchentlich  
Kosten: 125 €

## Nordic Walking

Dieser Kurs vermittelt Ihnen die technischen Grundlagen des Nordic Walking. Sie werden langsam an dieses sanfte und wirksame Ausdauertraining herangeführt. Zudem erhalten Sie theoretische Grundlagen zum Aufbau eines Ausdauertrainings, ohne den Körper zu überfordern. Da Sie zwischen den Einheiten selbstständig üben sollten, müssen Stöcke selbst mitgebracht werden. Gerne empfehlen wir Ihnen welche.

Einheiten: 8 x 75 Minuten, 1x wöchentlich  
Kosten: 125 €

## Beckenbodentraining

In diesem Kurs erlernen Sie eine bewusste Wahrnehmung der verschiedenen Muskelschichten im Beckenboden und deren Funktion im Alltag. Schwerpunkt des Kurses ist es umfassende Wahrnehmungs- und Kräftigungsübungen für den Beckenboden in verschiedene Belastungs- und Entlastungspositionen kennenzulernen, welche Sie dann nachhaltig in Ihren Alltag integrieren können.

Einheiten: 10x 60 Minuten, 1x wöchentlich  
Kosten: 125 €

## Präventionskurs Osteoporose

Die Zielgruppe dieses Kurses sind Erwachsene ab 40 Jahren. Es werden theoretische Grundlagen zur Osteoporose vermittelt und aufgezeigt, wie Sie durch ein gezieltes Übungs- und Krafttrainingsprogramm den Aufbau der Knochenmasse unterstützen können. Bei bereits bestehender Osteoporose ist eine ärztliche Konsultation vor Beginn des Kurses notwendig. Bei Fragen sprechen Sie uns gerne an. Da in diesem Kurs eine starke individuelle Betreuung notwendig ist, beschränkt sich die Teilnehmerzahl auf 6 Personen.

Einheiten: 10 x 60 Minuten, 1x wöchentlich  
Kosten: 140 €

