

Behandlungen

- Krankengymnastik
- Manuelle Therapie
- Hausbesuche
- Massagen
- Manuelle Lymphdrainage
- Kiefergelenksbehandlung
(CRANIOMANDIBULÄRE DYSFUNKTION)
- Elektrotherapie
- Ultraschallbehandlung
- Fango (Moorpackung)
- Eis- & Wärmetherapie
- Extension am Schlingentisch
- Wellness
Hot-Stone-; Aromaöl-;
Fußreflexzonenmassage
u.v.m.

Präventionskurs

Wirbelsäulengymnastik

Bewegungsübungen zur Mobilisation, Stabilisation und Dehnung in verschiedenen Ausgangsstellungen mit diversen Hilfsmitteln und Aufklärung über die Anatomie der Wirbelsäule. Es wird ein alltagstaugliches Übungsprogramm vermittelt und hilfreiche Tipps zum rückengerechten Verhalten im Alltag gegeben.

Teilnehmer/in: 8 - 12 Personen
8 Einheiten ca. 60 Minuten
Kosten: 99,- €

Serie I: Dienstag 25.02.2020 17:45 Uhr

Serie II: Dienstag 05.05.2020 17:45 Uhr

Ort: Aesculapi Physiotherapie Ainring



Präventionskurs

Firmenkurs

Wirbelsäulengymnastik

Montag 13.01.2020 17:45 Uhr

Firma Hochrainer



Ort: Aesculapi Physiotherapie Ainring

Präventionskurs

PhysioMove Bewegungs-/Ganzkörpertraining

Steigerung der individuellen Fitness

Die Durchführung einiger Übungen erfolgt mit Hilfe von verschiedenen Kleingeräten, um die Abwechslung und den Spaßfaktor zu erhöhen und die Übungen weiter zu variieren und von leicht nach schwerer intensivieren zu können. Übungen die Kraft, Ausdauer, Flexibilität und Koordination verbessern und u.a. auch der Stabilisation der Rumpfmuskulatur und Entlastung der Schulter-Nackenkulatur dienen. Viele unterschiedliche Übungen, die einfach den Spaß am Sport aufzeigen um auf gesunde Weise fit zu werden, die Haltung zu verbessern und im Alltag vom Gelernten zu profitieren.

Teilnehmer/in: 8 - 10 Personen
10 Einheiten ca. 60 Minuten
Kosten: 125,- €

Montag 23.03.2020 17:45 Uhr



Ort: Aesculapi Physiotherapie Ainring

Wirbelsäulengymnastik Senioren

Kein Präventionskurs

Teilnehmer/in: 8 - 10 Personen
Kosten: 12,- € pro Einheit ca. 40 Minuten

Fortlaufend

„Einstieg ohne Anmeldung möglich“

Donnerstags: 10:05 Uhr

Ort: Aesculapi Physiotherapie Ainring



Hüft-Knie Gruppe

Teilnehmer: 8 - 10 Personen
Kosten: 12,50 € pro Einheit ca. 40 Minuten

Fortlaufend

Montags: 15:55 Uhr

Ort: Aesculapi Physiotherapie Ainring



Präventionskurse Winter/Frühjahr 2020



Aesculapi
Physiotherapie & Sport

Erich-Klöckner-Weg 5
83404 Ainring

Tel. 08654/7797890
info@aesculapi.de
www.aesculapi.de



Vorwort

Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

Ihre Gesundheit ist uns wichtig: Aus diesem Grund möchten wir Ihnen wieder mit unserem Kursangebot zur Seite stehen. Neben den medizinischen Behandlungen haben wir, seit Beginn unserer Praxis 2006, von Anfang an in der Aus- und Weiterbildung der Therapeuten/innen großen Wert auf Prävention und den damit verbundenen Kurssystemen gelegt. Die Erfahrung aus über 500 Kursen aus den verschiedenen Bereichen fließen weiter in unsere Kurse und werden ständig durch neue Fortbildungen erweitert.

Sie zu unterstützen und dabei auch Sie selbst auszubilden und Ihre Gesundheit zu erhalten ist dabei unser vorrangiges Ziel.

Ihr Aesculapi Team

Info - Präventionskurs

Liebe(r) Teilnehmer/in,

bei den Präventionskursen erhält jeder Teilnehmer/in am Kursende ein Zertifikat, dass bei Ihrer Krankenkasse inkl. Quittung einzureichen ist, um eine Rückerstattung zu erhalten. Ob und die Höhe der Erstattung richtet sich nach der jeweiligen Krankenkasse. Dies sollte bitte vorher jeder Teilnehmer/in bei seiner Krankenkasse erfragen, da es dort Unterschiede gibt.

Hinweis: Eine Erstattung durch die Krankenkasse ist nur möglich, wenn der/die Teilnehmer/in 80 % am Kurs teilgenommen hat.

Ausnahme: Krankheit, dann ist eine Bescheinigung vom Arzt mit vorzulegen.

Anmeldung persönlich:
Anmeldeformular ausgefüllt am Empfang abgeben.

Anmeldung per Post:
Anmeldeformular ausfüllen und per Post zusenden.

Anmeldung per E-Mail:
Senden Sie uns Ihre Anmeldung mit Ihren Namen, Telefonnummer, Geburtsdatum und Kursname an:
info@aesculapi.de

Telefonische Anmeldung:
+49 (0) 8654 /77 97 890

Anmeldung:
Bei allen Angeboten ist eine Anmeldung vor Kursbeginn erforderlich. Alle Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs gebucht, zudem sind die Anmeldungen verbindlich und verpflichten zur Bezahlung der Kursgebühren. Sie haben die Möglichkeit Bar oder per Überweisung zu zahlen.
IBAN: DE33 7105 0000 0000 1972 44
BIC: BYLADEM1BGL

Kursangebot für Ihre Firma

Arbeitsplatzanalysen und Ergonomie am Arbeitsplatz

Wir schauen uns die einzelnen Arbeitsplätze Ihrer Mitarbeiter an. Darauf aufbauend für die jeweilige Arbeitsplatzsituation, zeigen wir Ihnen die entsprechenden Kräftigungs-, Dehn- und Entspannungstechniken, die Ihre Mitarbeiter in der Pause anwenden können. Dieses benötigt keinen großen Zeitaufwand und kann am Arbeitsplatz durchgeführt werden.

Falls auch Sie Prävention / Kassengeförderte Kurse wünschen, können Sie uns jederzeit telefonisch oder per Mail kontaktieren.
info@aesculapi.de
+49 (0) 8654/77 97 890
zu Händen Katrin Reuscher

Alle Kurse, werden auf die speziellen Arbeitsergonomischen Anforderungen Ihrer Angestellten abgestimmt.

Ein Auszug der Firmen, die schon seit mehreren Jahren dieses Angebot erfolgreich für Ihre Angestellten aus den verschiedenen Arbeitsbereichen nutzen.



Neu **Präventionskurs** **Neu**

Beckenbodengymnastik

„Der Beckenboden ist die Kraftzentrale in der Körpermitte“

Die Beckenbodengymnastik ist ein oft vernachlässigtes Training und doch eine sehr effektive Methode bei Darm-/Blasen-/Bindegewebs- und Haltungsschwäche, sowie chronischen Rückenschmerzen, bei Absenkung, nach der Schwangerschaft zur Rückbildung, aber auch nach Operationen im Beckenbereich

Teilnehmer/in: 8 – 10 Personen
10 Einheiten ca. 60 Minuten
Kosten: 125,- €

Für Mütter mit Baby nach der Schwangerschaft ab der 8. Woche

Serie I:

Kurs I: Montag 13.01.2020 09:40 Uhr
Kurs II: Mittwoch 15.01.2020 09:40 Uhr

Serie II:

Kurs I: Montag 23.03.2020 09:40 Uhr
Kurs II: Mittwoch 25.03.2020 09:40 Uhr

Ort: Aesculapi Physiotherapie Ainring

Neu Kugelhanteltraining Neu

HIIT = Hochintensives Intervalltraining
Kein Präventionskurs

Gemischtes Training mit wechselnden Einheiten aus:

Ganzkörpertraining mit Kugelhanteln
Training mit eigenem Körpergewicht
Power-Stretching

Ziel:

Verbesserung der Kraft im Körperkern, der Knochendichte, des Stoffwechsels, der Beweglichkeit und der Koordination.

Teilnehmer: 8 - 10 Personen
Kosten: 10er Karte 125,- €
Kursleitung: Franz Dietzinger

Fortlaufend

„Einstieg jederzeit möglich“

Donnerstags: 18:30 - 19:30 Uhr

Ort: Aesculapi Physiotherapie Ainring

BodyBalancePilates

Einführung

„Für Anfänger“

1 Einheit ca. 60 Minuten
Kosten: 12,- €

Auf Anfrage

Präventionskurs

BodyBalancePilates

Gezieltes Beckenboden-, Bauch- und Rückentraining mit Einbeziehung der Atmung zur Verbesserung der Rumpfstabilität und Körperkontrolle. Es wird in verschiedenen Ausgangsstellungen trainiert.

Teilnehmer/in: 8 – 12 Personen
10 Einheiten ca. 60 Minuten
Kosten: 125,- €

Serie I

Kurs I: Montag 13.01.2020 08:30 Uhr
Kurs II: Mittwoch 15.01.2020 08:30 Uhr
Kurs III: Mittwoch 15.01.2020 10:50 Uhr
Kurs IV: Donnerstag 16.01.2020 17:45 Uhr

Serie II

Kurs I: Montag 23.03.2020 08:30 Uhr
Kurs II: Mittwoch 25.03.2020 08:30 Uhr
Kurs III: Mittwoch 25.03.2020 10:50 Uhr
Kurs IV: Donnerstag 26.03.2020 17:45 Uhr

Ort: Aesculapi Physiotherapie Ainring

Anmeldeformular

Senden Sie dieses Formular per Post (Anschrift finden Sie auf dem Deckblatt) , persönlich oder per Mail an:
info@aesculapi.de

Name: _____

Vorname: _____

Straße/Haus-Nr.: _____

Tel. tagsüber: _____ Mobil: _____

E-Mail: _____

Ich/Wir möchte(n) folgende(n) Kurs(e) belegen

Anzahl Personen: _____ Kurs: _____

Uhrzeit: _____ Kursbeginn: _____

Bei Kursabsage:

- 14 Tage vor Kursbeginn fallen keine Gebühren an
- 10 Tage vor Kursbeginn ist eine Verwaltungsgebühr von 10,00 € zu entrichten
- 7 Tage vor Kursbeginn ist der Gesamtbetrag zu entrichten

Ich bin damit einverstanden, dass Aesculapi mich kontaktiert und mir die in diesem Flyer angebotenen Kurse oder Neuerungen anbietet. Diese Erklärung kann ich jederzeit widerrufen. Detail hierzu finden Sie auf:
www.aesculapi.de/datenschutzerklaerung

Ort, Datum

Unterschrift