

Unsere Kurse

Prävention und aktive Begleitung für Ihre Gesundheit – als sinnvolle Ergänzung zu Ihrer Behandlung bei PhysioVitalis.



Beckenboden

Die präventive Beckenbodenschule nach dem Tanzberger-Konzept® vermittelt Wissen und praktische Übungen zur Wahrnehmung und Kräftigung des Beckenbodens, inklusive Atemarbeit und bewusstem Umgang mit Blase und Darm. So stärken Sie Ihre körperlichen Ressourcen und beugen Beschwerden vor.



TK-Rücken basic

Ganzheitliches Kraft- und Bewegungstraining zur Vorbeugung von Rücken- und Nackenbeschwerden: Kräftigung, Koordination, Beweglichkeit und Entspannung, ergänzt durch Übungen mit Kleingeräten und Tipps fürs Training zu Hause.



TK-Rücken plus

Kombiniert klassische Rückenübungen mit gesundheitsorientiertem Krafttraining an Geräten. Mobilisation, Koordination und rückergeordnetes Verhalten im Alltag stärken die Rückenmuskulatur und beugen Beschwerden vor.



Wirbelsäulengymnastik

Stärkt gezielt die Rumpfmuskulatur und verbessert Beweglichkeit, Koordination und Körperhaltung. Abwechslungsreiche Übungen entlasten die Wirbelsäule und fördern rückergeordnetes Verhalten im Alltag.



Gesundheitsorientiertes Krafttraining

Fachlich angeleitetes, individuell angepasstes Krafttraining zum Erhalt von Muskelkraft, Leistungsfähigkeit und Beweglichkeit. Geeignet für Erwachsene jeden Alters, besonders bei Bewegungsmangel oder ersten Fitness-Einschränkungen.



Rehasport

Ärztlich verordnetes Bewegungsprogramm für Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen. Gezielte Übungen in der Gruppe verbessern Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer und Koordination. Wird in der Regel von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen.



T-RENA

Nachsorgeprogramm der Deutschen Rentenversicherung für Menschen nach medizinischer Reha. Gezieltes Training von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination erhält die Reha-Erfolge und steigert die Belastbarkeit im Alltag und Beruf.



Sensomotorik

NUR FÜR MITGLIEDER

Gezielte Übungen zur Verbesserung von Gleichgewicht, Koordination und Körperwahrnehmung fördern das Zusammenspiel von Muskeln und Nervensystem für einen sicheren Bewegungsablauf und wirksame Sturzprophylaxe.



Mitgliederkurs

NUR FÜR MITGLIEDER

Abwechslungsreiches Training zur Kräftigung der gesamten Muskulatur, Verbesserung der Beweglichkeit und Steigerung der allgemeinen Fitness. Gezielte Übungen fördern Koordination und Ausdauer für alle, die langfristig aktiv bleiben möchten.

Neu

Kursprogramm Herbst 2026

Start ab dem 14.09.2026

Anmeldung an der Rezeption - Wir freuen uns auf euch! 😊

PhysioVitalis



Ihr Therapiezentrum in Karlsruhe

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Morgens/ vormittags	8:00 – 8:45 ^{KR} Reha-Sport Christian	8:00 – 09:00 ^{KR} Beckenboden Jana	08:00 – 08:45 ^{KR} Reha-Sport Christian	11:00 – 12:00 ^{AB Oktober!} TK- Rücken basic Gregory	09:00 – 09:30 ^{KR} Sensomotorik Christian
	09:10 – 09:50 ^{KR} Mitgliederkurs Christian		09:00 – 09:30 ^{KR} Sensomotorik Christian		11:00 – 12:00 Uhr ^{KR} Wirbelsäulengymnastik Gregory
	12:00 – 13:00 ^{TF} T-RENA Christian				12:00 – 13:00 ^{TF} T-RENA Christian
Nachmittags/ abends	16:00 – 17:00 ^{TF} T-RENA Christian	18:00 – 19:00 ^{TF} T-RENA Christian	15:00 – 15:45 Uhr ^{KR} Reha-Sport Christian	18:00 – 19:00 ^{TF} T-RENA Christian	15:00 – 15:45 Uhr ^{KR} Reha-Sport Christian
	18:00 – 19:00 ^{KR} Gesundheitsorientiertes Krafttraining Maxime	19:00 – 20:00 Uhr ^{AB Oktober!} TK- Rücken plus Tom	16:00 – 17:00 ^{TF} T-RENA Christian	19:00 – 20:00 ^{AB Oktober!} TK- Rücken plus Tom	16:00 – 17:00 ^{TF} T-RENA Christian

- Mitgliederkurs
- Präventionskurs
- TK-Kurs
- Reha-Sport
- T-RENA

(im Mitgliedsbeitrag enthalten)

(Krankenkassenzuschuss möglich)

(Krankenkassenzuschuss möglich)

(ärztlich verordnetes Bewegungstraining)

(verordnetes Nachsorgeprogramm der Deutschen Rentenversicherung)

Ort: ^{KR} = Kursraum | ^{TF} = Trainingsfläche

Kosten:

zertifizierter Präventionskurs: 125€

TK-Rücken Kurse: 164€

T-RENA Teilnehmer*in Anzahl: Max. 12 Personen

sonstige Kurse: Max. 15 Personen

Dauer Präventionskurse: 9 Einheiten