Kursprogramm Winter/Neujahr 2027

PhysioVitalis
Therapiezentrum Karlsruhe

Start ab Montag, 11. Januar 2027 · Anmeldung an der Rezeption

Kurs	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Rehasport	8:00–8:55 Uhr Christian		8:00–8:55 Uhr Christian 15:00–15:45 Uhr Gregory		15:00–15:55 Uhr Gregory
T-RENA	12:00–13:00 Uhr Christian 16:00–17:00 Uhr Lorenz	18:00–19:00 Uhr Christian	16:00–17:00 Uhr Lorenz	18:00–19:00 Uhr Christian	12:00–13:00 Uhr Christian 16:00–17:00 Uhr Christian
TK Rücken basic TK Kurs				11:00–12:00 Uhr Gregory	
TK Rücken plus TK Kurs		19:00–20:00 Uhr Tom		19:00–20:00 Uhr Tom	
Wirbelsäulengymnastik Präventionskurs					11:00–12:00 Uhr Gregory
Gesundheitsorientiertes Krafttraining Präventionskurs	18:00–19:00 Uhr Maxime				
Beckenboden Präventionskurs		8:00–9:00 Uhr Jana			
Sturzprävention „Trittsicher durchs Leben“ Präventionskurs		9:30–11:00 Uhr Lucia			
Sensomotorik Mitgliederkurs			9:00–9:20 Uhr Christian		
Mitgliederkurs	9:10–9:50 Uhr Christian				

Kursarten

Präventionskurs, TK Kurs	Krankenkassenzuschuss möglich
Rehasport	ärztlich verordnet
T-RENA	Nachsorge der Rentenversicherung
Mitgliederkurs	im Mitgliedsbeitrag enthalten

Kosten

Zertifizierter Präventionskurs	125 €
TK Rücken Kurse	164 €
Dauer Präventionskurse	9 Einheiten

Gruppengröße

T-RENA	max. 12 Personen
Sonstige Kurse	max. 15 Personen

Unsere Kurse im Überblick

Kursprogramm Winter/Neujahr 2027

PhysioVitalis
Therapiezentrum Karlsruhe

Rehasport

Ärztlich verordnetes Bewegungstraining in der Gruppe für Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen. Sie trainieren Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination, um Ihren Alltag besser bewältigen zu können. Die Kosten werden in der Regel von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen.

T-RENA

Die trainingstherapeutische Rehabilitationsnachsorge der Deutschen Rentenversicherung unterstützt Sie nach einer medizinischen Rehabilitation. Mit gezieltem Training arbeiten Sie daran, Ihre Reha-Erfolge zu erhalten und Ihre körperliche Belastbarkeit für Alltag und Beruf weiter aufzubauen.

TK Rücken basic

TK Kurs

Ein vielseitiges Rückentraining mit Kräftigung, Beweglichkeit, Koordination und Entspannung. Übungen mit Kleingeräten ergänzen das Programm. Sie erhalten außerdem Anregungen, wie Sie Ihren Rücken zu Hause weiter trainieren können.

TK Rücken plus

TK Kurs

Dieser Kurs verbindet Rückenübungen mit gesundheitsorientiertem Krafttraining an Geräten. Sie trainieren Ihre Rückenmuskulatur, Beweglichkeit und Koordination und lernen rückengerechte Bewegungen für den Alltag. Tipps für das Training zu Hause ergänzen den Kurs.

Wirbelsäulengymnastik

Präventionskurs

Mit abwechslungsreichen Übungen kräftigen Sie Ihre Rumpfmuskulatur und trainieren Beweglichkeit, Koordination und Körperhaltung. Im Mittelpunkt stehen ein beweglicher Rücken und rückengerechte Bewegungen im Alltag.

Gesundheitsorientiertes Krafttraining

Präventionskurs

Sie trainieren Ihre Muskelkraft und Beweglichkeit mit fachlich angeleiteten, individuell angepassten Übungen. Der Kurs richtet sich an Erwachsene jeden Alters, besonders an Menschen, die sich bisher wenig bewegen oder ihre Fitness wieder aufbauen möchten.

Beckenboden

Präventionskurs

In der Beckenbodenschule nach dem Tanzberger-Konzept® lernen Sie, Ihren Beckenboden bewusst wahrzunehmen und gezielt zu trainieren. Atem- und Bewegungsübungen sowie Tipps zum Umgang mit Blase und Darm helfen Ihnen, das Gelernte im Alltag umzusetzen.

Sturzprävention

Präventionskurs

„Trittsicher durchs Leben“: Sie üben Kraft, Gleichgewicht und Koordination für mehr Sicherheit beim Gehen und bei alltäglichen Bewegungen. Das Training soll Ihnen helfen, mobil und selbstständig zu bleiben und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu gewinnen.

Sensomotorik

Mitgliederkurs

Mit gezielten Übungen trainieren Sie Gleichgewicht, Körperwahrnehmung und Stabilität. Im Mittelpunkt steht das Zusammenspiel von Muskeln und Nervensystem, damit Bewegungen sicherer und kontrollierter gelingen. Der Kurs ist unseren Mitgliedern vorbehalten und im Mitgliedsbeitrag enthalten.

Mitgliederkurs

Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining für unsere Mitglieder. Sie kräftigen verschiedene Muskelgruppen und trainieren Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer, für mehr Fitness im Alltag. Die Teilnahme ist im Mitgliedsbeitrag enthalten.

Jetzt anmelden!

An der Rezeption, Zeppelinstraße 3a, 76185 Karlsruhe

0721 50 42 458

www.physiovitalis.info