

Anzeige

## Bleiben Sie fit bis ins hohe Alter!

„Herrmann & Harm GbR“, das Zentrum für Sportphysiotherapie, Krankengymnastik und Prävention an der Hauptstraße 91, bietet regelmäßig verschiedene Kurse zur Gesundheitsvorsorge und -erhaltung an. Zu einem großen Teil erstatten die Krankenkassen die Kursgebühren.

Aktuell startet in den Praxisräumen ab Donnerstag, den 24. März ein Kurs zur Sturzprophylaxe „Fit bis ins hohe Alter“. Der Kurs findet in Kooperation mit der Sportvereinigung Brackwede (SVB) statt. Die Leitung hat SVB-Kursleiterin Manuela Rindt.

Das „Rückentraining für Senioren“ beginnt ab Donnerstag, den 31. März und richtet sich an Senioren der Altersgruppe 60Plus.

Spezielles „Beckenbodentraining für Frauen“ nach § 20 SGB V bietet Herrmann & Harm ab Dienstag, den 5. April.

Neben präventivem Rückentraining nach § 20 SGB V gehört auch Vinyasa Power Yoga

zu den Trainingsgeräten. Während des gesamten Trainings, das heißt bei den Geräteübungen des Programms, den koordinativen Übungen, der Funktionsgymnastik, den Dehnungen und der Ergonomieschulung werden Sie persönlich durch ausgebildete Physiotherapeuten betreut.

Vor dem Trainingsbeginn erfolgt eine eingehende phy-



zum Praxisangebot. In allen Bereichen beginnen laufend neue Kurse.

Die Physiotherapiepraxis Herrmann & Harm bietet auf 340 qm ein umfangreiches Therapieangebot, wie Krankengymnastik, Massage, Manuelle Techniken, Kinesio-/Medi-Taping, um nur einige Punkte zu nennen. Ein Schwerpunkt wird aber auf die Vorbeugung gelegt. Kernstück dieses Präventionsangebotes ist das „vit-O-Zirkelkonzept“, ein analysegestütztes und Chip-gesteuertes Zirkeltraining an computergesteuer-

siotherapeutische Untersuchung mit Bestimmung der Kraftwerte. Dabei werden auch muskuläre Dysbalancen der Kunden aufgedeckt und dann entsprechend trainiert.

Einblicke in das Angebot der Praxis und der Präventionsleistungen erhalten Sie unter [www.h-h-sportphysio.de](http://www.h-h-sportphysio.de).

Anmeldungen und Informationen erhalten Sie telefonisch unter 05 21/5 22 93 37 bei Manuela Rindt oder Kolja Herrmann. Sie erreichen uns auch per E-Mail: [info@h-h-sportphysio.de](mailto:info@h-h-sportphysio.de).