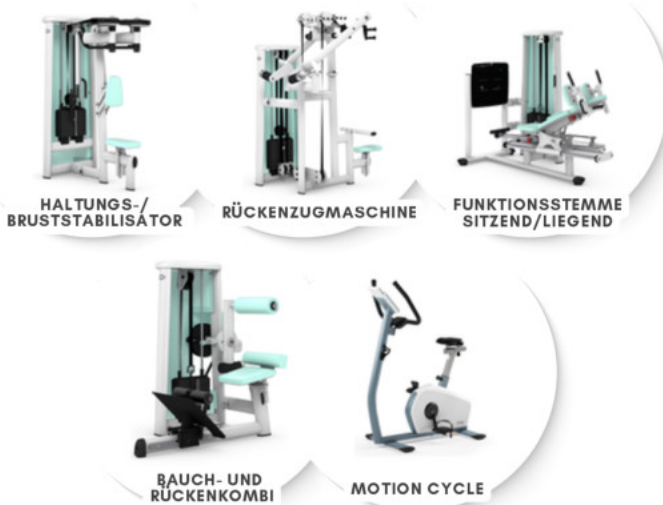


Zertifizierte Kurse

Alle Kurse sind von der ZPP (Zentrale Prüfstelle Prävention) zertifiziert. Die Kursgebühren werden daher von den meisten Krankenkassen bezuschusst oder erstattet.

Teilnehmen können Versicherte aller Krankenkassen. AOK-Versicherte beantragen bei Ihrer Kasse einen Gutschein „Fit und entspannt“, um kostenfrei teilnehmen zu können.



Trainiert wird u.a. an modernen Trainingsgeräten „made in Germany“ mit außergewöhnlicher Qualität, exzellenter Biomechanik und optimaler Anpassbarkeit an Körpergröße und -konstitution.

Claudia Frohberger
Kursleiterin,
Diplom-Sportlehrerin



Willkommen

Wir begrüßen Sie an unserem Standort im Duisburger Norden, in direkter Nähe zum Evangelischen Krankenhaus Duisburg-Nord.

Unser Team in Fahrn arbeitet eng vernetzt zusammen und bietet Ihnen die gesamte Bandbreite innovativer Behandlungsmethoden aus einer Hand.

Eine professionelle Betreuung bildet die Grundlage für bestmögliche Kurse und Trainingsangebote. Ob präventiv, im Alter, bei Vorerkrankungen oder in der Nachsorge: Zertifizierte Kurse fördern einen starken Rücken, Kraft und Ausdauer.

Wir freuen uns auf Sie.

Convalesco Therapiezentrum GmbH
Therapiezentrum für
Physiotherapie • Ergotherapie
Logopädie • Lerntherapie
Medizinische Fitness

FAHRN
Fahrner Straße 123
47169 Duisburg
Telefon 0203 93075-260
E-Mail kurse@convalesco.de



www.convalesco.de / kurse@convalesco.de



✓ **Kraftausdauer**

✓ **Rückenfit**

✓ **Beckenboden
im Flow**

**Einstieg in das Gerätetraining
für alle Versicherten!**



convalesco
- ich geneße -

Therapiezentrum für
Physiotherapie • Ergotherapie • Logopädie
Lerntherapie • Medizinische Fitness

EINSTIEG IN DAS GERÄTETRAINING

Kraftausdauer

Unser zertifizierter Fitnesskurs in Duisburg-Fahrn bietet Ihnen ein effektives Kraftausdauertraining, das gezielt Rücken, Schulter und Gelenke stärkt – ideal bei Arthrose oder Gelenkschmerzen.

Acht Wochen lang trainieren Sie in diesem Kurs Ihren Rücken – zuerst mit funktioneller Gymnastik und Übungen zur Körperwahrnehmung und Entspannung, aber auch intensiv an unseren Kraft-Trainingsgeräten. Sichern Sie sich jetzt Ihren Platz und trainieren Sie aktiv für mehr Gesundheit und Lebensqualität!

Kursdauer	Kursgröße	Kursgebühr
8 x 45 Minuten	max. 10 TN	120 €

Rückenfit

Unser Rücken wird im Alltag oft vernachlässigt – dabei sind kräftige und dehnfähige Muskeln der beste Schutz vor Rückenschmerzen. Im Kurs Rückenfit Duisburg bei Convalesco lernen Sie, Ihre Wirbelsäule gezielt zu mobilisieren und zu stabilisieren.

Es erwartet Sie ein interessanter Mix aus Übungen zur Kräftigung, Koordination, Geschicklichkeit und Beweglichkeit. Alle diese Faktoren tragen dazu bei, den Rücken langfristig in Form zu halten. Übungen mit Kleingeräten oder Latexbändern kommen zum Einsatz, ebenso Entspannungsübungen!

Kursdauer	Kursgröße	Kursgebühr
8 x 60 Minuten	max. 10 TN	135 €

TK Rückenbasic

Im TK-RückenTraining **basic** erwartet Sie ein interessanter Mix aus Übungen zur Kräftigung, Koordination, Geschicklichkeit und Beweglichkeit. Alle diese Faktoren gehören dazu, um den Rücken langfristig in Form zu halten. Übungen werden kombiniert mit Kleingeräten wie Fitnessball und Therabändern, Kettlebells oder Kleinhanteln.

Außerdem wird die Körperwahrnehmung geschult und es gibt Entspannungseinheiten. Tipp: Versicherte der Techniker Krankenkasse erhalten die Kursgebühr zu 100 % erstattet.

Kursdauer	Kursgröße	Kursgebühr
9 x 60 Minuten	max. 10 TN	150 €

Beckenboden im Flow

Ein starker Beckenboden ist für die Unterstützung innerer Organe und für viele Belastungen im Alltag eine der wichtigsten Muskelgruppen unseres Körpers, zentral für eine stabile Körpermitte und wird leider häufig vernachlässigt.

Durch das Training der Beckenbodenmuskulatur in unserer Praxis können wir durch effektive Beckenbodenübungen sowie Übungen für Bauch und Rückenmuskulatur die Körpermitte stärken.

Training für Sie und Ihn: Unsere Teilnehmer*innen erlernen durch das Beckenbodentraining eine bessere Kontrolle der Blasen- und Darmfunktion sowie eine Aktivierung der Beckenbodenmuskulatur bei Bewegungen wie Bücken, Heben, Treppensteigen und beim Sport. Kontinenztraining und Stärkung des Beckenboden unterstützt präventiv sowie bei bestehender Inkontinenz, Schwächen nach der Geburt oder vor- bzw. nach Prostata-Operationen. Auch Senkungen und Reizblase werden verringert oder teilweise behoben.

Unser Kurs begleitet Sie auf dem Weg zu mehr Stabilität, Sicherheit und Lebensqualität. Einstieg auch jeweils später möglich.



Männer
Kursdauer 8 x 60 Minuten
Kursgröße max. 10 TN
Kursgebühr 120 €



Frauen
Kursdauer 8 x 60 Minuten
Kursgröße max. 10 TN
Kursgebühr 120 €

Bei geringer Teilnehmerzahl werden die Kurse gemeinsam durchgeführt.

Wichtig für die Teilnahme:

Alle aktuellen Termine für unsere Kurse finden Sie auf der Homepage unter www.convalesco.de/kurse.

Sie senden uns Ihre Nachricht über die Homepage und erhalten ein entsprechendes Anmeldeformular, welches Sie uns ausgefüllt zurücksenden. Danach erhalten Sie Ihre Teilnahmebestätigung per E-Mail. Für die Teilnahme müssen Sie in der Lage sein, sich selbstständig auf den Boden zu legen und wieder aufzustehen! AOK-Versicherte reichen mit dem Anmeldebogen gleich ihren Gutschein „Fit und entspannt“ ein. TIPP: Viele Krankenkassen bezuschussen oder übernehmen die Kursgebühr komplett.

