



Autogenes Training

Ziel des Kurses ist es, für die verschiedenen Lebenssituationen einfache Übungen zu erlernen, die Ihnen helfen, die negativen Auswirkungen von Schmerz, Stress, Ärger, Nervosität, Schlaflosigkeit und weiteren Störungen zu bewältigen. Die Grundtechniken werden Ihnen in einer kleinen Gruppe von einer Ärztin, mit 30 Jahren Erfahrung, vermittelt.

Die Übungen sind leicht zu erlernen und leiten, unter Berücksichtigung Ihrer individuellen Situation, zur körperlichen und seelischen Selbstentspannung an.

Nächster Kursbeginn: Auf Anfrage
Der Kurs findet in unseren Räumen im Zentrum-Süd statt.

Unser Angebot

8 Einheiten á 60 min **€ 84,-**

Der Kurs wird von folgenden Krankenkassen bezuschusst: BEK/GEK, DAK, AOK, KKH. Bitte sprechen Sie uns an!

Ernährungsberatung

In Kooperation mit Heike Stumpf – einer Dip.Ökothrophologin – bieten wir Ihnen Beratungsprogramme zum Thema Ernährung und Gewichtsreduktion an. Bei den ganzheitlich ausgerichteten Programmen handelt es sich um Maßnahmen zur Vermeidung und zur Reduktion von Übergewicht. Die Programme richten sich nach den individuellen Bedürfnissen des Menschen und verändern sein Verhalten im Sinne einer nachhaltigen und angemessenen Gewichtsreduzierung.

Termine auf Anfrage.
Wir beraten Sie gerne.

Power Plate



Maximaler Effekt bei minimalem Zeitaufwand – Krafttraining durch Vibration
Durch die vibrierende Platte der **Power Plate** werden nahezu 100% der Muskelfasern angesprochen und in Schwingung versetzt. Der dadurch ausgelöste Stretchreflex fördert die Aktivität und kräftigt die Muskulatur.

Eine Trainingsdauer von nur 10 Minuten mit einem individuellen Trainingsplan ist dabei ausreichend! Aber nicht nur Kraft, sondern auch Flexibilität, die Durchblutung der Muskulatur, die Straffung des Bindegewebes und der Zellstoffwechsel werden positiv beeinflusst.

Unser Angebot

10er Karte **€ 65,-**

Ergänzend zum Medizinischen Muskelaufbau kostet das Training nur € 10,-/Monat zusätzlich.

Happy-Hour

Preisnachlass von **25%**, wenn Sie Mo.–Fr. ausschließlich in der Zeit von 13.00–16.00 Uhr trainieren.

Preise in der Happy Hour für medizinischen Muskelaufbau

	einen Monat	drei Monate	sechs Monate
Erwachsener	€ 37,- (Partner € 69,-)	€ 95,- (Partner € 177,-)	€ 176,- (Partner € 318,-)
Rentner	€ 32,- (Partner € 59,-)	€ 84,- (Partner € 150,-)	€ 153,- (Partner € 281,-)
Schüler, Azubi, Studenten	€ 26,-	€ 67,-	€ 120,-

Machen Sie mit. Bewegung lohnt sich.

Kein weiterer Preisnachlass möglich.