

Kursangebot:

Präventionskurse

Wir freuen uns, wenn Sie etwas für Ihre Gesundheit tun wollen und dies privat angehen. Da nicht nur wir dies so sehen, sondern auch Ihre Krankenkasse, werden die von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) geprüften und zertifizierten Präventionskurse von den Krankenkassen mehrmals im Jahr, bis zu 100% finanziell unterstützt. Erkundigen Sie sich bitte bei Ihrer Krankenkasse, denn die Anzahl und Höhe der Erstattung ändert sich von Jahr zu Jahr.

Unsere hier aufgeführten Präventionskurse sind von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) geprüft und können somit von den jeweiligen Krankenkassen bezuschusst werden.

Wassergymnastik/Aqua-Jogging/Aqua-Fitness

Saisonal im Schwimmbad Steyerberg und Deblinghausen

Aqua-Fitnesstrainer führen die Kurse überwiegend im Flachwasser durch. Dabei werden die Kursteilnehmer nachhaltig den Bewegungsapparat stärken und aufbauen. Dies durch Lockerung, Dehnung und Muskeltraining.

Rückenschule

Auf den Alltag bezogene Haltungen werden mit und ohne Geräte durchgeführt. Für Einsteiger und Fortgeschrittene.

Die Ursachen für Rückenschmerzen sind sehr vielfältig. Neben körperlichen Fehlbelastungen und ungünstigen Haltungen am Arbeitsplatz zählen auch psychische Faktoren, wie Stress, Angst und Unzufriedenheit, zu den Hauptursachen für Rückenschmerzen.

Mit der Rückenschule können Sie diesen Ursachen entgegenwirken. Durch regelmäßige Teilnahme fördern Sie die körperlicher Aktivität und zur Stärkung der Rückenmuskulatur durch gezielte Übungen. Der Rückenschullehrer als kompetenter Partner kann falsche Haltungs- und Verhaltensweisen erkennen und psychische Belastungen durch Kompetenz und Wissen vorbeugen und lösen

Entspannungskurse

- Autogenes Training
- Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson (PMR)

Autogenes Training

Das Autogene Training (AT) ist eine effektive und weit verbreitete Entspannungstechnik, die als Präventionsmethode zur Vorbeugung und Reduktion stressbedingter Erkrankungen wissenschaftlich anerkannt ist. In der heutigen Gesellschaft sind Zeitdruck, Stress und Hektik häufige Ursache für Erkrankungen. Daher ist es umso wichtiger richtig zu entspannen. Der Zugang zum Unterbewusstsein wird durch bestimmte formelhafte Redewendungen erreicht. Durch eine ruhige Körperhaltung und durch bestimmte Wiederholung dieser Formeln wird völlige Muskelentspannung und geistige Gelassenheit gefördert.

Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson (PMR)

Die Progressive Muskelrelaxation (PMR) ist ein effektives Entspannungsverfahren, bei dem durch bewusste Ent- und Anspannung bestimmter Muskelgruppen ein tiefer Entspannungszustand des gesamten Körpers erreicht wird. Durch diesen Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung wird die Körperwahrnehmung verbessert und körperliche Unruhe vermindert.

Lernen Sie Übungen kennen, die die schrittweise Entspannung der Muskulatur und somit einhergehendes körperliches Ruhegefühl bei Ihnen auslösen. Durch mentale Stärke lassen sich Belastungssituationen besser meistern.

Beckenbodenschule

Verbesserung der gesundheitsbezogenen allgemeinen Leistungsfähigkeit sowie Vermittlung von Körpererfahrung durch positive Bewegungserlebnisse in der Gruppe. Verbesserung der allgemeinen Körperwahrnehmung, insb. der Wahrnehmung des Beckenbodens und der Becken-strukturen. Verbesserung der Kraft und Entspannungsfähigkeit der Muskulatur, insb. Beckenbodenmuskulatur. Verbesserung der körperlichen Beweglichkeit. Verbesserung der Koordinations- und Gleichgewichtsfähigkeit. Verbesserung der Entspannungsfähigkeit zur Stressbewältigung. Verbessern des Verständnisses zur gesunden Blasen- und Darmfunktion. Verbesserung des Wissens zur Trainingslehre. Unterstützungsstrategien zur Integration des Gelernten in das Alltagsleben, z. B. Heimübungsprogramm. Verhaltensstrategien und Tipps zur eigenständigen Weiter-führung von gesundheitsfördernden Aktivitäten. Vermittlung ganzheitlichen, gesundheitsfördernden Verhaltens mit dem Schwerpunkt auf dem Beckenboden und den Kontinenz sichernden Organ-Funktionen.

18-01-08



Praxis für Krankengymnastik

Evelyn Büsching UG haftungsbeschränkt

Krankengymnastin, sekt. Heilpraktikerin für Physiotherapie,
Entspannungspädagogin, Rückenschullehrerin,
Funktions-, Beckenboden und Aquafitnesstrainerin

Am Markt 4 31595 Steyerberg

Tel. 0 57 64 - 94 25 50

www.praxisbuesching.de info@praxisbuesching.de

Alle

Krankenkassen

Berufsgenossenschaften

Privatpatienten und

Selbstzahler

Termininformationen

auf Anfrage