

Kursplan 2019

Stand: 08.02.2019

„Wer nicht jeden Tag etwas Zeit für seine Gesundheit aufbringt, der muss eines Tages sehr viel Zeit für seine Krankheit opfern.“ (Sebastian Kneipp)

Jeweils 70 Minuten für 15 € ⑦ Krankenkassenbezuschussung möglich
LNB um 7⁰⁷ / 11¹¹ / 20²⁰ Uhr dauert 20 Minuten. Die verbindliche Teilnahme bitte jeweils vorher bestätigen.
(Mobil: 0163 – 270 69 70)

	SONNTAG	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
7⁰⁷ Uhr	LNB Kick off in den Tag (1) 20 min						
		8³⁰ Uhr: Funktionstraining (2) 9⁰⁰ Uhr: Funktionstraining (2)	9⁰⁰ Uhr: BodyForming 10¹⁰ Uhr: fayo-Das Faszien Yoga unter Einsatz von Smovey Swings		8⁴⁵ Uhr: BeckenbodenPower unter Einsatz von Smovey Swings 10¹⁰ Uhr: Nordic Walking (3)	8³⁰ Uhr: Funktionstraining (2) 9⁰⁰ Uhr: Funktionstraining (2)	16.02.19 10⁰⁰ Uhr– 13³⁰ Uhr Workshop LNB Grundkurs
11¹¹ Uhr	LNB Frisch zu Tisch (1) 20 min						
			17⁰⁰ Uhr: Funktionstraining 66+	17⁰⁰ Uhr: LNB Motion / fayo Funktionstraining Hannover City	15⁴⁵ Uhr: Nordic Walking (3) 17⁰⁰ Uhr: Funktionstraining 66+	15⁰⁰ Uhr: Progressive Muskelentspannung (2)	16.02.19 15⁰⁰ Uhr– 18⁰⁰ Uhr Workshop LNB Vertiefungskurs
		18¹⁸ Uhr: LNB Motion / fayo Funktionstraining (2) Unter Einsatz von Smovey Swings			18⁰⁰ Uhr: fayo-Das Faszien Yoga	22.02.19 18⁰⁰ Uhr– 21⁰⁰ Uhr Workshop Schulter und Nacken	
20²⁰ Uhr	LNB Faszien & Muskelpflege - Gedehnkraftigt am Abend (1) 20 min						

**„Die moderne Medizin kümmert sich um deine Krankheit, davon lebst sie.
Um deine Gesundheit musst du dich selbst kümmern, davon lebst du“**

Kursorte:

- (1) Praxis, Burgwedeler Str. 139 e, 30916 Isernhagen
- (2) Burgwedeler Straße 141 C, 30916 Isernhagen
- (3) Altwarmbüchener See, Segelschule Parkplatz

Einstieg jederzeit auch ohne Verordnung!
Um Anmeldung wird gebeten.

Kursinhalte:

LNB Motion / fay@ : Das gesunde Ganzkörpertrainingsprogramm für Dehnung, Kräftigung und mehr Beweglichkeit nach Liebscher und Bracht.
Smovey Swing : Ein außergewöhnliches Gesundheits-, Therapie- und Sportgerät. Es kräftigt, mobilisiert, erhöht Koordinationsfähigkeit und Ausdauer und aktiviert die beiden Gehirnhälften. Das Training kann in der Vorsorge ebenso eingesetzt werden wie in der Therapie.

Funktionstraining:

Es umfasst bewegungstherapeutische Übungen in der Gruppe, dauert 30 Minuten und kann von jedem Arzt verordnet werden. Kostenträger sind die Krankenkassen.

Physiotherapie Floaten
Gesundheitsförderung
T e a m
Edgar Job
Heilpraktiker für Physiotherapie
Fachpraxis für Schmerztherapie
Burgwedeler Str. 139 e T 0511 - 270 69 70
30916 Isernhagen HB M 0163 - 270 69 70
(über der Post) F 0511 - 270 69 71
www.floating-hannover.eu office@KG-Job.de
www.schmerzfrei-in-iserhagen.de www.KG-Job.de



Team
Physiotherapie Floaten
Gesundheitsförderung
Edgar Job

Heilpraktiker für Physiotherapie
Fachpraxis für Schmerztherapie

Burgwedeler Str. 139 e T 0511 - 270 69 70
30916 Isernhagen HB M 0163 - 270 69 70
(über der Post) F 0511 - 270 69 71
www.floating-hannover.eu office@KG-Job.de
www.schmerzfrei-in-isernhagen.de www.KG-Job.de

Schmerzfrei durch Bewegung

mit der Schmerzfrei – Bewegungsform nach Liebscher und Bracht

Über 90 % der Schmerzen im Bewegungsapparat entstehen im sogenannten "muskulär-faszialen" System.

Durch diese Schmerzfrei-Bewegungslehre lernen Sie die Zusammenhänge zwischen der muskulären Fehlprogrammierung und Schmerzen kennen.

Mit diesem revolutionären Bewegungssystem erleben Sie, wie Sie mit den richtigen Bewegungsimpulsen und speziellen Dehn-Kräftigungsübungen die meisten Schmerzen reduzieren bzw. eliminieren können.

An diesem Tag lernen Sie die Schmerzfrei-Form, eine spezielle Übungsabfolge, die Sie zu Hause in einem täglichen (Übungs-) Programm von 15 Minuten durchführen können.

Das Schmerzfrei-Bewegungstraining können Sie gezielt auf Ihre eigenen Bedürfnisse ausrichten

- als Rückenschule und Wirbelsäulentraining
- als rundum Dehn-Kräftigung für Hals, Schulter-Nacken, Hände, Brust- und Lendenwirbelsäule, Hüfte, Knie etc.
- als Stoffwechselaktivierung
- als bewährtes Präventionsprogramm
- als Faszientraining (wird im Workshop genau gezeigt!)

Was Sie von diesem Workshop erwarten dürfen:

- Diese Schmerzfrei-Bewegungslehre kann Ihr täglicher Lebensbegleiter für ein neues Körpergefühl und ein schmerzfreies Leben werden.
- Das Schmerzfrei-Bewegungstraining gibt Ihnen all die natürlichen Impulse, die Sie für ein schmerzfreies und beschwingtes Leben bis ins hohe Alter brauchen.

Was Sie von dem Vertiefungskurs erwarten dürfen:

- Bei diesem Kurs handelt es sich um eine Auffrischung des Grundkurses, einen Refresher.
- Der sogenannte Turbo: eine Anspannung aus der maximalen passiven Dehnung.
- Sie erlernen die Faszienrollenmassage

Starten Sie mit einem neuen Lebensgefühl in ein bewegtes und schmerzfreies Leben



Workshop

Schmerzfrei durch Bewegung

mit der Schmerzfrei – Bewegungsform nach Liebscher und Bracht

Termin	Samstag, den 16.02.19 10:00 – 13:30 Uhr	Grundkurs
	Samstag, den 16.02.19 15:00 – 18:00 Uhr	Vertiefungskurs
Ort	Physioteam Edgar Job Burgwedeler Str. 139 e 30916 Isernhagen	
Kosten	59,- € für 3 ½ Stunden 59,- € für 3 Stunden 99,- € für	Kursteilnahme Grundkurs Kursteilnahme Vertiefungskurs Kursteilnahme Grundkurs + Vertiefungskurs
Überweisung	IBAN: DE76 2519 0001 0583 7677 00 Verwendungszweck: LNB-Präventivprogramm [Datum, Uhrzeit]	
Mitzubringen	Handtuch, bequeme Kleidung	
Hinweis	Falls Sie körperliche Beschwerden und Schmerzen haben, informieren Sie mich bitte zuvor	
Kursleiter	Edgar Job	



Vereinbarungen:

1. Jeder Teilnehmer übernimmt während des Workshops selbst die Verantwortung für sein seelisches, geistiges und körperliches Wohl und sein Erleben im Seminar.
2. Die Arbeit ersetzt keine ärztliche oder therapeutische Behandlung.
3. Die Haftung für materielle Schäden im Workshop übernehmen die Teilnehmer selbst.
4. Für Nichtteilnahme nach Anmeldung oder kurzfristiger Verhinderung wird keine Gebühr zurückerstattet.
5. Fällt das Workshop von Seiten des Veranstalters aus, wird die volle Kursgebühr zurückerstattet.
6. Mit Eingang der E-Mail - Anmeldung ist die Teilnahme am Workshop verbindlich.
7. Die Kursgebühr wird bei Anmeldung auf das Konto IBAN: DE76 2519 0001 0583 7677 00; Verwendungszweck: LNB- Präventivprogramm [Datum] überwiesen oder bei kurzfristiger Anmeldung am Workshoptag bar bezahlt.
8. Bei Absagen von weniger als 48 Stunden vor Kursbeginn, ist die volle Kursgebühr zu bezahlen.

Ich nehme am _____ um _____ Uhr an dem LNB- Präventivprogramm „Schmerzfrei durch Bewegung“ teil und akzeptiere die Vereinbarungen.

Name: _____ Vorname: _____ Geburtsdatum: _____

Adresse: _____

Telefonnummer: _____ E-Mail: _____

Datum, Unterschrift

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Physioteam Edgar Job

Burgwedeler Straße 139 e / EKZ
30916 Isernhagen HB
Tel.: 0511 - 270 69 70
Handy: 0163 – 270 69 70
Mail: office@kg-job.de





Team Physiotherapie Floaten
Gesundheitsförderung
Edgar Job
Heilpraktiker für Physiotherapie
Fachpraxis für Schmerztherapie
Burgwedeler Str, 139 e T 0511 - 270 69 70
30916 Isernhagen HB M 0163 - 270 69 70
(über der Post) F 0511 - 270 69 71
www.floating-hannover.eu office@KG-Job.de
www.schmerzfrei-in-isernhagen.de www.KG-Job.de

"Entspannte Schultern, gelöster Nacken"

Sehr geehrte Damen und Herren, das Physioteam Edgar Job möchte Sie hiermit herzlich zur Teilnahme an dem Workshop "**Entspannte Schultern, gelöster Nacken**" einladen. Ein Thema, das heutzutage fast jeden betrifft. Wir sind im Stress und haben wenig Zeit. Und wieder schmerzt der Nacken und die Schultern sind verspannt... Was können wir tun, um auf Dauer beweglich zu sein und den täglichen Anforderungen gelassener zu begegnen?

Die Übungen machen es auf besondere Weise möglich, spielerisch locker zu werden und mehr Leichtigkeit in Körper und Seele zu entdecken. Mit Bewegung, Power und Präzision kann jeder für sich und sein Problem etwas tun.

Die Übungen lassen sich gezielt einsetzen, sind äußerst wirksam und verwandeln Schmerzen nachhaltig in ein Wohlgefühl. Energie und Lebensfreude kehren zurück und Schultern und Nacken haben gute Laune.

Der nächste Kurs findet am **Freitag, den 22.02.2019** von 18:00 - 21:00 Uhr statt.

Ein Anmeldeformular liegt bei.

Wenn Sie an einem Kurs teilnehmen möchten, schicken Sie uns das Anmeldeformular bitte unterschrieben per Mail oder Fax wieder zurück.

Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Wir freuen uns über Ihre Rückmeldung!

Mit freundlichen Grüßen

Ihr Physioteam Edgar Job



Workshop

Zum Thema

„Entspannte Schultern, gelöster Nacken“

Termin	Freitag, den 22.02.19 18.00 – 21:00 Uhr
Ort	Physioteam Edgar Job Burgwedeler Str. 139 e 30916 Isernhagen
Kosten	59,- € für 3 Stunden
Überweisung	IBAN: DE76 2519 0001 0583 7677 00 Verwendungszweck: Schulter/Nacken Prävention [Datum, Uhrzeit]
Mitzubringen	Handtuch, bequeme Kleidung
Hinweis	Falls Sie körperliche Beschwerden und Schmerzen haben, informieren Sie mich bitte zuvor. Des Weiteren findet der Kurs in Kleingruppen mit maximal 12 Teilnehmern statt. Deswegen möchten wir Sie bitten, sich rechtzeitig anzumelden, damit Sie garantiert teilnehmen können.
Kursleiter	Niels Ossada



Vereinbarungen:

1. Jeder Teilnehmer übernimmt während des Workshops selbst die Verantwortung für sein seelisches, geistiges und körperliches Wohl und sein Erleben im Seminar.
2. Die Arbeit ersetzt keine ärztliche oder therapeutische Behandlung.
3. Die Haftung für materielle Schäden im Workshop übernehmen die Teilnehmer selbst.
4. Für Nichtteilnahme nach Anmeldung oder kurzfristiger Verhinderung wird keine Gebühr zurückerstattet.
5. Fällt das Workshop von Seiten des Veranstalters aus, wird die volle Kursgebühr zurückerstattet.
6. Mit Eingang der E-Mail - Anmeldung ist die Teilnahme am Workshop verbindlich.
7. Die Kursgebühr wird bei Anmeldung auf das Konto IBAN: DE76 2519 0001 0583 7677 00, Verwendungszweck: Schulter/Nacken Prävention [Datum] überwiesen oder bei kurzfristiger Anmeldung am Workshoptag bar bezahlt.
8. Bei Absagen von weniger als 48 Stunden vor Kursbeginn, ist die volle Kursgebühr zu bezahlen.
9. Die Teilnehmerzahl des Kurses beträgt mindestens 5 und maximal 12 Personen.

Ich nehme am _____ um _____ Uhr an dem Workshop „Entspannte Schultern, gelöster Nacken“ teil und akzeptiere die Vereinbarungen.

Name: _____ Vorname: _____ Geburtsdatum: _____

Adresse: _____

Telefonnummer: _____ E-Mail: _____

Datum, Unterschrift

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Physioeam Edgar Job

Burgwedeler Straße 139 e / EKZ
30916 Isernhagen HB
Tel.: 0511 - 270 69 70 Handy: 0163 –
270 69 70 Mail: office@kg-job.de

