

## Kursplan 2019

Stand: 04.04.2019

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

	MO	DI	MI	DO	FR
<b>7<sup>07</sup> Uhr</b>	<b>LNB Motion Kick off in den Tag 20 min</b>				
	<b>8<sup>30</sup> Uhr</b> Funktionstraining <b>9<sup>00</sup> Uhr</b> Funktionstraining <b>9<sup>30</sup> Uhr</b> Funktionstraining 66+	<b>9<sup>00</sup> Uhr</b> BodyForming <b>10<sup>10</sup> Uhr</b> fayο® Das <b>Faszien Yoga</b> unter Einsatz von Smovey Swings		<b>8<sup>45</sup> Uhr</b> <b>Beckenboden</b> Power unter Einsatz von Smovey Swings <b>10<sup>00</sup> Uhr</b> Nordic Walking	<b>8<sup>30</sup> Uhr</b> Funktionstraining <b>9<sup>00</sup> Uhr</b> Funktionstraining <b>9<sup>30</sup> Uhr</b> Funktionstraining 66+
<b>11<sup>11</sup> Uhr</b>	<b>LNB Motion Frisch zu Tisch 20 min</b>				
			<b>17<sup>00</sup> Uhr</b> <b>LNB-Motion/fayo®</b> Funktionstraining		<b>15<sup>00</sup> Uhr</b> Progressive Muskelentspannung
	<b>18<sup>18</sup> Uhr</b> <b>LNB-Motion/fayo®</b> Funktionstraining Unter Einsatz von Smovey Swings	<b>23.04.19</b> <b>18<sup>00</sup> – 21<sup>30</sup> Uhr</b> <b>Workshop</b> <b>LNB Grundkurs</b> <b>30.04.19</b> <b>18<sup>00</sup> – 21<sup>00</sup> Uhr</b> <b>Workshop LNB</b> <b>Vertiefungskurs</b>		<b>18<sup>00</sup> Uhr</b> <b>fayo® Das Faszien</b> <b>Yoga</b>	<b>31.05.19 + 28.06.19</b> <b>18<sup>00</sup> – 21<sup>00</sup> Uhr</b> <b>„Entspannte Schultern,</b> <b>gelöster Nacken“</b> nach der Franklin-Methode®

„Die moderne Medizin kümmert sich um deine Krankheit, davon lebt 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 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-isernhagen.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

<b>Termin</b>	<b>Dienstag, den 23.04.19</b> 18:00 – 21:30 Uhr	Grundkurs
	<b>Dienstag, den 30.04.19</b> 18:00 – 21:00 Uhr	Vertiefungskurs
<b>Ort</b>	Physioteam Edgar Job Burgwedeler Str. 139 e 30916 Isernhagen	
<b>Kosten</b>	59,- € für 3 ½ Stunden 59,- € für 3 Stunden 99,- € für	Kursteilnahme Grundkurs Kursteilnahme Vertiefungskurs Kursteilnahme Grundkurs + Vertiefungskurs
<b>Überweisung</b>	IBAN: DE76 2519 0001 0583 7677 00 Verwendungszweck: LNB-Präventivprogramm [Datum, Uhrzeit]	
<b>Mitzubringen</b>	Handtuch, bequeme Kleidung	
<b>Hinweis</b>	Falls Sie körperliche Beschwerden und Schmerzen haben, informieren Sie mich bitte zuvor	
<b>Kursleiter</b>	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 Physio team 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





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-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 31.05.2019** und **28.06.2019** 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“

<b>Termin</b>	<b>Freitag, den 31.05.19</b> <b>18.00 – 21:00 Uhr</b> <b>Freitag, den 28.06.19</b> <b>18.00 – 21:00 Uhr</b>
<b>Ort</b>	Physioteam Edgar Job Burgwedeler Str. 139 e 30916 Isernhagen
<b>Kosten</b>	59,- € für 3 Stunden
<b>Überweisung</b>	IBAN: DE76 2519 0001 0583 7677 00 Verwendungszweck: Schulter/Nacken Prävention [Datum, Uhrzeit]
<b>Mitzubringen</b>	Handtuch, bequeme Kleidung
<b>Hinweis</b>	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.
<b>Kursleiter</b>	Niels Ossada, Bewegungspädagoge nach Franklin-Methode®



### 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 6 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

