## AUTOGENES TRAINING

Autogenes Training ist keine passive Wellnessbehandlung, sondern eine wirksame und leicht erlernbare Entspannungsmethode. Die Methode hilft Ihnen bei Stress und Verspannungen im Nacken- und Rückenbereich oder auch bei Unruhezuständen, Schlafstörungen und Spannungskopfschmerzen. Durch das "genauere Hineinhören" in den Körper lernen Sie aktiv zu entspannen. Diese Entspannungsmethode kann auch in Alltagssituationen übertragen und genutzt werden.

| | |
|---|---|
| Do | 14:40 - 15:40 Uhr |
| Angebot* | 100,00 € |
| Einheiten | 8x 1 Std. |

## GYMNASTIK FÜR ÄLTERE / SENIORENSPORT

Es handelt sich um ein Programm für Senioren über 65, die Spaß und Bewegungsfreude haben und den Bewegungsalltag noch lange allein und sicher meistern wollen. Im Alter nimmt die Reaktionsfähigkeit ab und auch der Verlust von Kraft und Gleichgewicht erhöhen das Sturzrisiko. Um standfest im Alter zu sein, seine Lebensqualität und Selbstständigkeit zu sichern, ist eine gezieltes Training nötig. Ziele dieses Kurses sind Gleichgewichts und Kraftübungen, Förderung von Mobilität, Koordinationsschulung und Schulung der Gangsicherheit. Außerdem erarbeiten wir gemeinsam ein Haustrainingsprogramm.

| | |
|---|---|
| Mi | 09:00 - 10:00 Uhr |
| Angebot* | 100 € |
| Einheiten | 8x 1 Std. |

## PRÄVENTIVES GENIUS RÜCKENTRAINING

In diesem Kurs werden Übungen zur Stärkung der Wirbelsäulen stabilisierenden Muskulatur durchgeführt. Außerdem werden Übungen zur Dehnung und Lockerung der Muskulatur angewendet, um aktiv etwas gegen Ihre Beschwerden zu tun oder vorbeugend Beschwerden zu vermeiden. Dabei werden zum einen Übungen mit Kleinmaterial wie Theraband, Pezziball, Hanteln etc. durchgeführt, um gezielt zu Hause die Übungen fortzusetzen. Zum anderen werden kräftigende Übungen am Trainingsgerät angewendet. Sie bekommen so Einblick in ein gezieltes Gerätetraining.

| | |
|---|---|
| **Anfänger** | |
| Mi | 15:50 - 16:50 Uhr |
| Fr | 12:00 - 13:00 Uhr |
| **Fortgeschrittene** | |
| Mi | 17:00 - 18:00 Uhr |
| Angebot* | 130,00 € |
| Einheiten | 10x 1 Std. |

## Ihr Gesundheitszentrum in Delmenhorst

Cramer Str. 183 Delmenhorst - im Helmut-Lange-Haus

*
**Wöchentlich / Kursstart bei ausreichender Teilnehmerzahl.**

Alle Kurse in diesem Flyer sind nach § 20 der Prävention bei der zentralen Prüfstelle für Präventionskurse zertifiziert und anerkannt. Die Kosten werden somit teilweise oder vollständig von Ihrer Krankenkasse übernommen.
Wir sind Kooperationspartner der AOK Niedersachsen, d. h. Sie bekommen 2 Kurse pro Jahr von Ihrer Krankenkasse zu 100% bezahlt. Alle unsere Kurse sind bei der AOK Nds. anerkannt. Sie brauchen nur einen Gutschein von der AOK. Sprechen Sie uns an! Wir beraten sie gerne!


**Anke Rautenhaus-Rodewald**
Physiotherapeutin und Heilpraktikerin für Physiotherapie


**Physiotherapie · Prävention · Rehabilitation**

# Kursangebote


fon 04221 - 129560 8:00 - 13:00 Uhr
fax 04221 - 150840 14:00 - 19:00 Uhr

**Öffnungszeiten**
Mo+Di+Do 7-20 Uhr, Mi 7-19 Uhr, Fr 7-17 Uhr

**Cramer Str. 183 Delmenhorst | Helmut-Lange-Haus**

- P — Parkplätze vorhanden
- DB — 10 Gehminuten zum Bahnhof
- H — Bushaltestelle / Linie 204 (halbstündlich)
- Rollstuhlgerecht

**www.krankengymanstik-rautenhaus-rodewald.de**

**Ihr Gesundheitszentrum in Delmenhorst**

# Anke Rautenhaus-Rodewald

Physiotherapeutin und Heilpraktikerin für Physiotherapie

## BM-Balance-Beckenbodentraining
*Anfänger & Fortgeschrittene*

BM Balance ist ein einzigartiges und ganzheitliches Behandlungskonzept um Beschwerden rund um Blase, Beckenboden und der Prostata vorzubeugen und zu beseitigen. Nahezu jeder Mensch hat früher oder später einmal Probleme mit dem Blasen-Harntrakt bzw. den Beckenorganen - sei es in Form von Entzündungen, Organsenkungen, Gewebsveränderungen ( wie z.B. Prostatavergrößerungen oder Zysten) oder auch gut- bzw. bösartigen Tumoren. Neben anderen Beschwerden kann dies je nach Ursache zu funktionellen Störungen des Speicher-, Schließ- oder Auslassmechanismus des Blasen-Harntraktes führen. In Deutschland sind ca. 11 Mio. Menschen von Inkontinenz betroffen. Die verbreiteten Maßnahmen beschränken sich in der Regel auf die Vermittlung isolierter Beckenbodenübungen- nicht so bei BM Balance! Bei folgenden Diagnosen/ Beschwerden ist BM Balance empfehlenswert:

- Inkontinenz
- Senkungsbeschwerden
- Prostataprobleme
- Rehabilitation nach Operationen im Bereich Blase, Beckenboden oder Prostata
- Zur Vorbeugung von Blase, Beckenboden oder Prostataproblemen.
- Als Rückbildungsgymnastik

Rezept-Tipp:
Bei sehr starken Problemen im Bereich Beckenbodenmuskulatur kann BM Balance Training von Ihrem behandelnden Gynäkologen oder Urologen als Krankengymnastik verordnet werden. Sprechen Sie uns an. Wir beraten Sie gerne, ob speziell für Sie, die Einzeltherapie, oder die Gruppenbehandlung sinnvoller ist.

**Mo** 16:00 - 17:00 Uhr
**Angebot*** 120 €
**Einheiten** 10x 1 Std.

***Alle Kurse beginnen bei ausreichender Teilnehmerzahl.**

Alle Kurse in diesem Flyer sind nach § 20 der Prävention bei der zentralen Prüfstelle für Präventionskurse zertifiziert und anerkannt. Die Kosten werden somit teilweise oder vollständig von ihrer Krankenkasse übernommen.

## BODY BALANCE PILATES
*Anfänger*

Pilates ist ein ganzheitliches Übungskonzept, dass auf dem Gleichgewicht von Körper und Geist basiert. Es zielt darauf ab, jeden Muskel, besonders die tiefe Rumpfmuskulatur, zu aktivieren. Wahrnehmung und Koordination werden geschult. Kernpunkt ist die Aktivierung der Beckenbodenmuskulatur und des tiefen Bauchmuskels, sowie die Schulung der Körperwahrnehmung. Dadurch wird unter anderem eine Verbesserung der Körperhaltung und eine Kräftigung der gesamten Muskulatur insbesondere der tiefen Rumpfmuskulatur erreicht.

**Di** 10:00 - 11:00 Uhr
**Angebot*** 100 €
**Einheiten** 8x 1 Std.

## BODY BALANCE PILATES
*Fortgeschrittene*

Dieser Kurs ist eine Fortsetzung der Rückenschule für Anfänger. Daher ist es sinnvoll, zunächst den Anfängerkurs zu belegen, wenn Sie die Grundlagen noch nicht erlernt haben. Der Kurs für Wiedereinsteiger baut darauf auf. Denn es werden die Grundlagen wiederholt und die Bewegungen des täglichen Lebens werden rückenschonend in verschiedenen Ausgangsstellungen mit unterschiedlichen Trainingsmitteln wie Theraband, Hanteln, Pezziball etc. durchgeführt. Nach dem Kurs haben Sie eine Vielzahl von Übungen gelernt, die Sie zu Hause durchführen können, um aktiv etwas gegen Rückenbeschwerden zu tun. Ein Hausaufgabenprogramm wird in schriftlicher Form ausgehändigt.

**Mo** 19:30 - 20:30 Uhr
**Angebot*** 100 €
**Einheiten** 8x 1 Std.

## Rückengesundheit fördern mit der BVMBZ-RÜCKENSCHULE
*für Wiedereinsteiger*

Dieser Kurs baut auf die Rückenschule für Fortgeschrittene auf. Hierbei werden die Teilnehmer angesprochen, die an folgenden Kursen schon teilgenommen haben: Rückenschule für Anfänger, Rückenschule für Fortgeschrittene oder Rehabilitationssport. Für Erfahrene und gut trainierte Freizeitsportler ist der Kurs ebenfalls geeignet. Dieser Kurs kann mit Beschwerden oder Schmerzen in den Gelenken oder der Wirbelsäule nicht ausgeführt werden.

**Mo** 18:20 - 19:20 Uhr
**Di** 18:30 - 19:30 Uhr
**Angebot*** 120 €
**Einheiten** 10x 1 Std.

## Rückengesundheit fördern mit der BVMBZ-RÜCKENSCHULE *Anfänger*

In diesem Kurs stehen die Grundlagen der Rückenschule im Vordergrund. Sie erlernen rückengerechtes Verhalten im täglichen Leben: Korrektes Stehen und Sitzen, sowie Möglichkeiten der Entlastung und Entspannung des Rückens nach starken Belastungen. Außerdem werden Übungen zur Dehnung, Lockerung und Kräftigung der Muskelgruppen, die für eine aufrechte Körperhaltung und rückenschonendes Arbeiten notwendig sind, durchgeführt. Ein Hausaufgabenprogramm wird erarbeitet und in schriftlicher Form ausgehändigt.

**Mo** 17:10 - 18:10 Uhr
**Angebot*** 120 €
**Einheiten** 10x 1 Std.

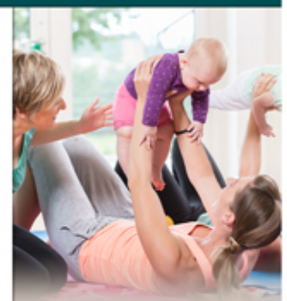
## SITZGYMNASTIK FÜR SENIOREN

Häufig fehlt im Alter die ausreichende Bewegung, da Gelenke und Muskeln etwas nachlassen. Sitzgymnastik ist ein Ganzkörpertraining, bei dem Fußgymnastik, Koordination, Beweglichkeit und kräftigende Übungen zum Einsatz kommen. Ein sanfter Weg, um Muskeln aufzubauen und beweglich zu bleiben. Das Sitzen auf einem Stuhl ermöglicht ein sicheres Training, schont die Gelenke und entlastet den Körper.

**Fr** 11:00 - 12:00 Uhr
**Angebot*** 120 €
**Einheiten** 10x 1 Std.

## RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK UND BECKENBODENTRAINING
*für Mutter und Kind*

Rückbildungsgymnastik ist Beckenbodentraining nach einer Schwangerschaft bzw. Geburt. Die Beckenbodenmuskulatur steht während einer Schwangerschaft unter sehr hoher Belastung und wird durch den Geburtsvorgang sehr stark gedehnt. Daher ist es sehr wichtig, diese Muskulatur so früh als möglich nach der Entbindung zu stärken, da diese Muskeln helfen, Blase, Gebärmutter und Enddarm in Ihrer Position zu halten und die Schließmuskeln von After, Scheide und Harnröhre zu kontrollieren. Die Probleme, die entstehen können, sind nicht sofort nach einer Schwangerschaft zu spüren, sondern treten erst verspätet auf. Deshalb sollte frühzeitig mit dem Training begonnen werden. Am Ende des Kurses sind Sie in der Lage das Beckenbodentraining eigenständig zu Hause durchzuführen.



**Mi** 10:10 - 11:10 Uhr
**Angebot*** 120 €
**Einheiten** 10x 1 Std.