

Physiotherapie – Rehabilitation

Kuprian Institut

www.kuprian-institut.de

info@kuprian-institut.de

2020



Angelika Buch

Physiotherapeutin

M. A. Sportwissenschaften

61462 Königstein/Ts. · Altkönigstr. 39A

Telefon (06174) 21045 · Fax (06174) 1853

AUSDAUERTRAINING UND GYMNASTIK

Kurs	Wochentag	Uhrzeit	Kursleitung	Schwerpunkte
DAMEN	donnerstags	11.00 Uhr – 11.45 Uhr	Juliane Mohr	Haltungs- und Rückenschule, Stretching, Atemgymnastik, Gymnastik mit und ohne Geräte
DAMEN und HERREN	dienstags donnerstags	09.00 Uhr – 09.45 Uhr 09.00 Uhr – 09.45 Uhr	Juliane Mohr	Haltungs- und Rückenschule, Stretching, Atemgymnastik, Gymnastik mit und ohne Geräte
HERREN	mittwochs samstags	09.00 Uhr – 10.00 Uhr 08.30 Uhr – 10.00 Uhr	Dr. Marlene Buch	Koordinationstraining, Ausdauertraining unter Pulskontrolle, Wirbelsäulengymnastik, Stretching, Entspannungsübungen

SPEZIALKURSE

Kurs	Termin	Leitung	Bemerkung
Personal Training	nach Vereinbarung	Angelika Buch	} Möglich als Einzelbehandlung oder in Kleingruppen
Progressive Muskelentspannung (nach Jacobson)	nach Vereinbarung	Martina Buchmann	
Autogenes Training	nach Vereinbarung	Martina Buchmann	
Krafttraining an Geräten	nach Vereinbarung	Angelika Buch	