



## Nordic Walking\*

Ausdauersport mit sanftem Ganzkörpertraining in der freien Natur unter Anleitung einer ausgebildeten Physiotherapeutin Programm:

- Einführung in die NW Technik
- Spaß und Bewegungsfreude in der Gruppe
- Gezieltes Ausdauer und Ganzkörpertraining
- Spezielle Kräftigungs-, Mobilisations- und Dehnungsübungen mit den NW Stöcken
- Videounterstützte Bewegungsanalyse
- Individuell Einzelkurse angepasst an die persönlichen gesundheitlichen Voraussetzungen sind möglich

Durch den bewussten Einsatz von zwei Spezialstöcken nutzt die Lauftechnik die natürlichen diagonalen Bewegungen des menschlichen Körpers. Der kräftige Einsatz von Oberkörpermuskulatur und Armen erhöht die Effektivität des Trainings zusätz-

lich. Auch lange Strecken werden beim Walking nie langweilig: Mit verschiedenen Schritt- und Stockeinsatzarten ist Abwechslung garantiert. Trotzdem steht beim Walken nicht die sportliche Herausforderung, sondern vielmehr stressfreies Ganzkörpertraining im Vordergrund. Nordic Walking ist leicht zu erlernen und auch für weniger konditionierte Menschen hervorragend geeignet.

**Termine auf Anfrage**

**Kursdauer: 8 x 90 Minuten**

**Kursgebühr: 100,00 Euro**

**Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen**



## Praxis Stracke

Krankengymnastik, Massage und Physiotherapie

Nottulner Landweg 56  
48161 Münster-Roxel  
Telefon 0 25 34 / 10 93  
Telefon 0 25 34 / 89 63

eMail: info@praxis-stracke.de  
[www.praxis-stracke.de](http://www.praxis-stracke.de)

### Öffnungszeiten:

Montag – Donnerstag 8.00 – 20.00 Uhr  
Freitag 8.00 – 14.00 Uhr

Sowie nach Vereinbarung

### Unbedingt mitbringen:

Handtuch, bequeme Kleidung,  
Bei Säuglings- und Kleinkindbehandlungen das gelbe Vorsorgeheft.

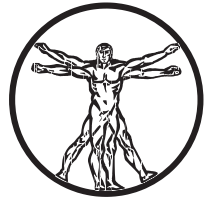


Busverbindungen: Linie 1 und Linie 10  
Kostenlose Parkplätze vor der Tür

Die Praxis ist ebenerdig und barrierefrei.

## Praxis Stracke

Krankengymnastik, Massage und Physiotherapie



### Kursangebote für Erwachsene

Pilates  
Rückenschule  
Wirbelsäulengymnastikgruppen  
Nordic Walking

[www.praxis-stracke.de](http://www.praxis-stracke.de)



## Praxis Stracke

Krankengymnastik, Massage  
und Physiotherapie



### Pilates\*

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Training schließt Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung ein.

Die wesentlichen Prinzipien der Pilates-Methode sind Kontrolle, Konzentration, bewusste Atmung, Zentrierung, Entspannung, Bewegungsfluss und Koordination. Angestrebt werden die Stärkung der Muskulatur, die Verbesserung von Kondition und Bewegungskoordination, eine Verbesserung der Körperhaltung, die Anregung des Kreislaufs und eine erhöhte Körperwahrnehmung.

Grundlage aller Übungen ist das Trainieren des so genannten „Powerhouses“, womit die in der

Körpermitte liegende Muskulatur rund um die Wirbelsäule gemeint ist, die so genannte Stütz- und Muskulatur. Die Muskeln des Beckenbodens und die tiefe Rumpfmuskulatur werden gezielt gekräftigt. Alle Bewegungen werden langsam und fließend ausgeführt, wodurch die Muskeln und die Gelenke geschont werden. Gleichzeitig wird die Atmung geschult. Anfänger beginnen in der Regel mit dem Training ohne Geräte auf Matten, dessen Grundlagen Pilates zuerst entwickelte.

#### Termine:

Montag 17.00–17.45 Uhr  
Donnerstag 18.45–19.30 Uhr

**Kursdauer: 6 x 45 Minuten  
oder 12 x 45 Minuten**

#### Kursgebühr:

**42,00 Euro / 84,00 Euro**

### Die Rückenschule\*

**Das Ziel:** Rückenschmerzen müssen nicht sein. Sie beeinträchtigen die Lebensqualität ganz erheblich. Richtig stehen, sitzen, liegen, bücken oder tragen – das müssen die meisten Menschen, die Ärger mit der Wirbelsäule haben, erst wieder lernen. Denn nur wenn wir uns rückengerecht, d.h. physiologisch bewegen, ist eine gleichmäßige Belastung auf die Bandscheiben gegeben. Besonders wichtig dabei sind die „Aktivitäten des täglichen Lebens“ (ADL).

**Der Weg:** Die Bandscheibe lebt von der Bewegung. Bei Entlastung nimmt sie Flüssigkeit und Nährstoffe auf. Bei Belastung wird Flüssigkeit aus ihr herausgepresst und Schlackenstoffe werden abtransportiert. Sportliche Aktivität fördert nicht nur die Funktion von Bändern und Muskeln, sie trägt auch dazu bei, dass der Knochenstoffwechsel besser funktioniert. Knochenaufbau und -abbau werden im Gleichgewicht gehalten. Physiotherapeuten haben eine Vielzahl von Übungen entwickelt, mit deren Hilfe die Muskulatur gestärkt und der Rücken wirkungsvoll unterstützt werden kann.

### Wirbelsäulengymnastikgruppen\*

Als Präventivmaßnahme wird funktionell die Muskulatur nach einem Aufwärmprogramm gekräftigt, stabilisiert und gedehnt. Ein rückengerechtes Bewegungsverhalten ist Voraussetzung für eine gut funktionierende Muskulatur, das während des Kurses zusätzlich geschult und trainiert wird.

#### Termine:

Montag 17.00–17.45 Uhr  
Montag 19.00–19.45 Uhr  
Dienstag 18.15–19.00 Uhr  
Donnerstag 8.15–9.00 Uhr

#### Kursdauer:

**12 x 45 Minuten**

**Kursgebühr: 78,00 Euro**

*\*Dieses Kursangebot wird als Präventivmaßnahme zum Teil von den Krankenkassen bezuschusst. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.*