

## Starker Rücken mit Galileo®

Diesen **Online-Präventionskurs** zur Rückengesundheit können Sie bei uns in der Praxis auf dem Galileo® absolvieren.

8 Einheiten in 8 Wochen.

Kosten: 99,00 €

Kostenerstattung zwischen 75 und 100 % je nach Krankenkasse.



## Weitere Leistungen

Manuelle Therapie, Vojta, PNF, Faszien Behandlung, Massage, Hausbesuche, CMD, Atemphysiotherapie, Sportphysiotherapie, Neuro Performance Training etc.



## Anmeldung

Ich melde mich verbindlich für folgenden Kurs an:

Kursname

Kursbeginn

Vorname, Name

Straße

PLZ, Ort

Telefon

E-Mail

Unterschrift

[Bitte senden Sie uns dieses Formular ausgefüllt per Post oder E-Mail zu.]

# Unsere Praxis

## Martin Crede Praxis für Physiotherapie

Herzogsfreudenweg 1 | 53125 Bonn

Tel.: 0228/252462 | Fax: 0228/9258648

E-Mail: [info@physiocrede.de](mailto:info@physiocrede.de) | [www.physiocrede.de](http://www.physiocrede.de)

## Öffnungszeiten

Mo-Do: 8.00 - 20.00 Uhr | Fr: 8.00 - 17.00 Uhr

Termine nur nach Vereinbarung.



# Unser Kursangebot

Sommer 2026

April bis Juli

Nase extrem gut!

Fitness von Frauen für Frauen

Pilates

Functional Training

Yoga

SenYoga

# Unsere Kurse

## Pilates

Mit Physiotherapeutin Rebecca Wiebe und Pilates-Trainerin Elke Drewitz.

**Mittwochs, 20.15 - 21.15 Uhr**

**14 Termine:**

**15.04., 22.04., 29.04., 06.05., 13.05., 20.05., 27.05., 03.06., 10.06., 17.06., 24.06., 01.07., 08.07., 15.07.**

Kosten: 273 €

## Yoga

Eine Kombination aus Hatha und Yin Yoga. Mit Yoga-Lehrerin Elke Drewitz.

**Montags, 17.30 - 19.00 Uhr  
und 19.20 - 20.50 Uhr**

**12 Termine:**

**13.04., 20.04., 27.04., 11.05., 18.05., 01.06., 08.06., 15.06., 22.06., 29.06., 06.07., 13.07.**

Kosten: 300,00 €

## Fitness von Frauen für Frauen

Ein ausgewogenes Potpourri für den ganzen Körper - Kräftigung, Flexibilisierung, Balance und Entspannung.

Mit Elke Drewitz und Rebecca Wiebe.

**Freitags, 11.00 - 12.00 Uhr**

**13 Termine:**

**17.04., 24.04., 08.05., 15.05., 22.05., 29.05., 05.06., 12.06., 19.06., 26.06., 03.07., 10.07., 17.07.**

Kosten: 253,50 €

## Functional Training

Kleingruppentraining (max. vier Teilnehmer:innen) zur Verbesserung der Koordination und Rumpfstabilität bei dynamischen Bewegungen. Kraft und Ausdauer werden an vier Stationen trainiert (Physio Sling, Ergometer, Galileo Pt, Matte) und durch Elemente aus dem Neuro Performance Training ergänzt. Zum Cooldown gibt es eine fasziale Dehneinheit auf der Blackroll. Die Übungen werden individuell angepasst und physiotherapeutisch begleitet.

Kursleitung: Martin Crede, Physiotherapeut

**Donnerstags, 18.00 - 19.00 Uhr  
und 19.00 - 20.00 Uhr**

**9 Termine:**

**23.04., 07.05., 21.05., 28.05., 11.06., 18.06., 02.07., 09.07., 16.07.**

Kosten: 225 €

Kursleitung: Rebecca Wiebe, Physiotherapeutin

**Dienstags, 17.30 - 18.30 Uhr**

**13 Termine:**

**14.04., 21.04., 28.04., 05.05., 12.05., 19.05., 02.06., 09.06., 16.06., 23.06., 30.06., 07.07. 14.07.**

Kosten: 300,00 €

## Allgemeine Kurs -Informationen

Die Kurse finden in Zusammenarbeit mit Anke Lepper Gesundheitskurse statt. Die Teilnehmerzahl je Kurs ist **begrenzt** und eine verbindliche Anmeldung deshalb erforderlich.

# Neu im Programm

## Nase extrem gut!

Unsere Atmung beeinflusst unser Nervensystem, unsere Leistungsfähigkeit und unseren Schlaf. Ziel dieses Kurses ist es, eine effiziente Nasenatmung zu entwickeln, die deinen Körper optimal mit Sauerstoff versorgt.

Gemeinsam werden wir Atemtechniken erlernen, um die Nasenatmung zu verbessern, dein Atemvolumen zu regulieren und deine Atemwege langfristig zu öffnen.

Kursleitung: Martin Crede, Physiotherapeut

**Dienstags, 19.00 - 20.00 Uhr**

**Termine: 14.04., 21.04., 05.05.**

**Dienstags, 19.00 - 20.30 Uhr**

**Termine: 12.05.**

Kosten : 120 €

## SenYoga

SenYoga ist ein Yoga-Programm, das sich speziell an Menschen im Alter ab ca. 60 Jahren richtet. Die ausgewählten Übungen fördern Wohlfühlgefühl, Balance und Mobilität.

Kursleitung: Elke Drewitz, Yoga-Lehrerin

**Montags, 10.30 - 11.30 Uhr**

**13 Termine:**

**13.04., 20.04., 27.04., 04.05., 11.05., 18.05., 01.06., 08.06., 15.06., 22.06., 29.06., 06.07., 13.07.**

Kosten: 253,50 €