



Physiotherapie
Montfort
individuell. bewegt.

Trainings- und Kursinformation

Medizinische Trainingstherapie:

- Dr. WOLFF Rückentherapie-Center
- Dr. WOLFF Präventionspark

Kurse im Bewegungsraum:

- Hatha Yoga
- Beckenboden Fit
- Zeitgenössisches Pilates
- Fit & Gesund für Junggebliebene
- Sturzfrei ins Alter
- Slings - Neuro-Myofasziales Training

Infos und Anmeldung
unter 05522 45038 oder
www.physio-montfort.at

Hatha Yoga

Eva Burtscher, BSc.
Physiotherapeutin, Sportwissenschaftlerin

Dauer: 70min 10 Einheiten: 145€

Yogaübungen regen den Kreislauf an und vitalisieren somit den ganzen Organismus. Dabei werden Geschmeidigkeit, Flexibilität und Stabilität für den Körper und die Stärkung mentaler Kräfte geschult. Durch die Atmung werden Konzentration und Willenskraft gefördert. Die Übungen beinhalten einen dynamischen und kraftvollen Teil, sowie Dehnungs-, Entspannungs- und Atemübungen.

Ziel ist ein allgemeines Zufriedenheitsgefühl des Menschen mit seinem Körper und der Umwelt.

Beckenboden Fit

Eva Burtscher, BSc.
Physiotherapeutin, Sportwissenschaftlerin

Dauer: 50min 10 Einheiten: 125€

Versteckt und voller Kraft - Der Beckenboden ist ein muskulöses und elastisches Meisterwerk mitten in unserem Körper. Ein Beckenbodentraining lohnt sich, denn ein gesunder Beckenboden hilft nicht nur gegen Inkontinenz/Senkung, sondern wirkt sich positiv auf Rücken-, Knie- und Fußprobleme, die Haltung, das Sexualleben und vieles mehr aus.

Gezieltes Kennenlernen, Kräftigen und Entspannen des Beckenbodens und der Rumpfmuskulatur mit Übungen aus Yoga, Faszientraining und Gymnastik steht im Mittelpunkt. Der Kurs ist sowohl für Damen als auch für Herren geeignet.

Zeitgenössisches Pilates

Mag. Moritz Begle, BSc.
Sportwissenschaftler

Dauer: 60min 10 Einheiten: 135€

Beim Pilates stehen die langsamen, aber kontrollierten Bewegungen im Vordergrund.

Diese stärken die Muskulatur, vor allem im Bereich der Körpermitte. Dies wirkt sich positiv auf die Körperhaltung aus. Die gezielten Bewegungen aktivieren aber auch den Kreislauf und schulen die Bewegungskoordination.

Im Zeitgenössischen Pilates vereinen sich diese klassischen Grundprinzipien mit neuen Erkenntnissen aus Biomechanik und Trainingswissenschaft. Dies ermöglicht ein noch tieferes Verständnis und bereichert die ursprüngliche Methode.

Fit & Gesund für Junggebliebene

Physiotherapeut/in

Dauer: 50min 10 Einheiten: 125€

Bei diesem Kurs dreht sich alles um die Vielseitigkeit. Er ist eine Mischung aus Krafttraining, Faszien- dehnung und Koordinationstraining. Der Kurs wird auf die persönliche Grundlage der Teilnehmer angepasst, sodass jeder mitmachen kann. Die ausgewählten Übungen und Spiele dienen der allgemeinen Kräftigung, dem Gleichgewichtstraining, der Osteoporose Prophylaxe, der Förderung der Beweglichkeit, sowie der Mobilisation der Gelenke. Der Spaß sollte dabei auch nicht zu kurz kommen.

Sturzfrei ins Alter

Physiotherapeut/in

Dauer: 50min

10 Einheiten: 125€

Vor allem im höheren Alter führen verschiedenste Umstände im Alltag recht häufig zu Stürzen, die nicht selten mit Verletzungen einhergehen. Durch gezielte Gleichgewichts- und Kräftigungsübungen lässt sich das Sturzrisiko deutlich senken.

Ebenfalls wird auch auf die Ursachen und Gründe von Stürzen bei älteren Menschen eingegangen und Lösungsvorschläge zur Vermeidung präsentiert.

Das Ziel ist mehr Sicherheit und Mobilität im Alter und damit mehr Lebensqualität und Lebensfreude.

Slings – Neuro-Myofasziales Training

Markus Österle, B.PT

Physiotherapeut

Dauer: 70min

10 Einheiten: 155€

Slings Neuro-Myofasziales Training ist ein klar strukturiertes Konzept, welches Bewegungs-Intelligenz, dynamische Stabilität, multidimensionale Kraft und Bewegungsfreiheit, sowie Anpassungsfähigkeit und Wohlbefinden fördert und fordert.

Verfeinertes Körperbewusstsein, differenziertere Bewegung und Wahrnehmung fördern die Koordination/Kontrolle und das psychosomatische Wohlbefinden und stärken die körperliche Resilienz.

Die Lektionen sind vielseitig und können auf verschiedene Trainingsziele ausgerichtet werden.

Dr. WOLFF Rückentherapie-Center (RTC)

Anleitung durch Physiotherapeut/in

Die dauerhafte Lösung gegen Rückenschmerzen auf dem aktuellen Stand der Forschung.

Das RTC trainiert die feinmotorische Ansteuerung der tiefen Rumpfmuskulatur im Bauch, Rücken und Beckenboden. Die Bewegungsqualität- und kontrolle steht hier im Vordergrund, welche die Basis für einen belastbaren Rücken und einen funktionierenden Beckenboden darstellt.

Die Kosten variieren, da die Therapie auf den RTC-Geräten auch mit den Krankenkassen abgerechnet werden kann. Wir stehen jederzeit gerne für ein unverbindliches Beratungsgespräch zur Verfügung und können dabei zusammen mit Ihnen einen Kostenplan erstellen.

Dr. WOLFF Präventionspark

Kosten: 58€/Monat

Training jederzeit während den ausgeschriebenen Öffnungszeiten der Physiotherapie möglich.

Der Gesundheitszirkel ist eine effektive medizinische Trainingstherapie zur Optimierung alltagsnaher Bewegungsabläufe. Das Präventionstraining an den Seilzug-geführten Geräten führt zu einer Verbesserung des Stoffwechsels, der Herz-Kreislauf-Funktion, dient der Stärkung des Bewegungsapparates und hat positive Auswirkungen auf Körper und Psyche.

Es ist auch eine ideale Ergänzung zum Training im Dr. WOLFF Rückentherapie-Center.

Allgemeine Information:

Die Kurse im Bewegungsraum starten bei min. 5 Teilnehmern und umfassen jeweils 10 Einheiten.

Max. 10 Teilnehmer pro Kurs; Einstieg in Kurse bei freien Plätzen jederzeit möglich.


Den aktuellen Stundenplan mit den genauen Kurszeiten finden Sie auf unserer Homepage.

Dr. WOLFF Präventionspark-Training zur selbstständigen Durchführung nach Einschulung - kann im Monats-Abo gebucht und monatlich gekündigt werden.

Alle Preise sind inkl. 20% USt.

Es werden auch fortlaufend Vorträge und Workshops über verschiedene Gesundheitsthemen angeboten. Aktuelle Informationen auf unserer Homepage oder als Newsletter per Email.

(Anmeldung auf unserer Homepage möglich)

Sie finden uns auch auf 

Physiotherapie Montfort individuell.bewegt.

Waldfriedgasse 10

6800 Feldkirch

Tel: +43 (0)5522 45038

Web: www.physio-montfort.at

Email: info@physio-montfort.at
