

Da die Teilnehmerzahl in unseren Kursen begrenzt ist, möchten wir Sie bitten, sich mindestens eine Woche vor Kursbeginn anzumelden.

Sämtliche Kurse finden ganzjährig fortlaufend statt.



Wir sind für Sie da!

Telefon: 0491- 86 1880

Für Informationen steht Ihnen das Team der Physiotherapie gerne zur Verfügung.

Die Behandlungen sind von allen Kassen und Berufsgenossenschaften anerkannt.



Klinikum Leer

Therapiezentrum am Klinikum Leer

Annenstraße 11
26789 Leer
Telefon: 0491/ 86 1880
Fax: 0491/ 86 1884
eric.schreiber@klinikum-leer.de
www.klinikum-leer.de



Klinikum Leer

Prävention

- Rückenschule
- Rückenschule am Gerät
- Pilates
- Beckenboden-Schule



Therapiezentrum am Klinikum Leer

Die neue Rückenschule



Mit der neuen Rückenschule soll vor allem vorbeugend gearbeitet werden, so dass Rückenschmerzen gar nicht erst entstehen.

Dazu wird die Rückenmuskulatur aufgebaut und gestärkt. Auch der Kopf wird fit gemacht für einen bewussten Umgang mit den Rückenmuskeln. Zusätzlich sollen rückschonende Bewegungen gelernt und angewendet werden.

Die Kosten betragen 95 Euro für den gesamten Kurs (10mal 60 Minuten), wobei die meisten Krankenkassen bis zu 90 Prozent der Kosten erstatten.

Leiterin des Kurses ist Gabriele Bete.

Beckenboden-Schule

Das Beckenboden-Training ist eine effektive, vorbeugende Maßnahme gegen Orgensenkungen und Inkontinenzprobleme.

Lernen Sie die Funktionen Ihres Beckenbodens verstehen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit Kraft und Entspannung rund um das Becken Alltagsbelastungen verringern und wie Sie „drängende Situationen“ mit Aufschub-Strategien besser überstehen.

Die Kosten betragen 95 Euro für den gesamten Kurs (6mal 75 Minuten). Viele Krankenkassen übernehmen einen Teil der Kosten.



Leiterin des Kurses ist Gabriele Bete.

Pilates



Pilates ist ein Training für Jung und Alt, das ein harmonisches Zusammenspiel von Körper und Geist anspricht.

Bei dem Mattentraining werden Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching sanft miteinander kombiniert, was auch ein hohes Maß an mentaler Entspannung bewirkt. **Die Kosten** betragen 95 Euro für den gesamten Kurs (10mal 60 Minuten). Viele Krankenkassen übernehmen einen Teil der Kosten.

Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse, ob und in welcher Höhe die Kosten für die von uns angebotenen Kurse bezuschusst werden.

Leiterin des Kurses ist Gabriele Bete.