

## Aktuelle Kurse ab September/ Oktober 2021

### Präventionskurs Fascial-Fitness §20

FASCIAL FITNESS®



#### Kursbeschreibung:

Dreidimensionale Faszien dehnen, Körperwahrnehmungs- und Koordinationsübungen, elastische Federbewegungen und Training mit Faszienrollen und Bällen (aus den Trainingskonzepten des Fascial Fitness Trainings, den TigerMoves, der Golgi Schmerztherapie und Liebscher und Bracht) machen den gesamten Körper beweglich und elastisch. Verspannungsbeschwerden, Rücken- und Gelenkprobleme können bei regelmäßigem Training effektiv verringert werden. Lernen Sie theoretisch und praktisch, was Sie präventiv für Ihre Faszien und gegen Verspannungen und Gelenkprobleme tun können.

**Ihre Trainerin:** Sandra Kottkamp, Heilpraktikerin, Dipl. Sportwissenschaftlerin, Fascial-Fitness Mastertrainerin, TigerMoves Mastertrainerin, ausgebildet in der Liebscher und Bracht Bewegungslehre, Schmerztherapeutin, FOI Therapeutin, Osteopathin i.A.

**Kursgebühr:** 89 Euro für 10 x 60 Minuten (i.d.R. 80% Rückerstattung durch die gesetzlichen KK's)

#### Kurstermine/ Zeiten/ Ort:

Kursstart	Kurszeit	Kursort
Mo, 04.10.21	9:05 – 10:05 Uhr	„KUGA“ Bad Wünnenberg
Mo, 04.10.21	10:15 – 11:15 Uhr	„KUGA“ Bad Wünnenberg
Do, 07.10.21	18:00 – 19:00 Uhr	Vereinsheim des FSV Fürstenberg
Do, 07.10.21	19:10 – 20:10 Uhr	Vereinsheim des FSV Fürstenberg
Do, 07.10.21	20:20 – 21:20 Uhr	Vereinsheim des FSV Fürstenberg

#### Informationen und Anmeldung bei Sandra Kottkamp:

Telefonnummer: 02953 / 962732 oder 0176 / 22318735

E-Mail: [info@naturheilpraxis-kottkamp.de](mailto:info@naturheilpraxis-kottkamp.de)

## Aktuelle Kurse ab September/ Oktober 2021

### Rehasport für Lungenerkrankte nach §44 (COPD, Lungenfibrose, Asthma etc.)

#### Kursbeschreibung:

Rehasport für Menschen mit Lungenerkrankung. Im Kurs werden Koordinations- und Kräftigungsübungen mit gezieltem Training für die Atemmuskulatur und Atemhilfsmuskulatur kombiniert. Weiterhin erlernen die Teilnehmer Atemerleichternde Stellungen für den Alltag und auch der Spaß kommt nicht zu kurz. Das Training findet meistens im Stand oder im Sitzen statt. Auch Teilnehmer mit Rollstuhl oder Sauerstoffflasche sind willkommen. Bei uns kann jeder trainieren, der sich bewegen und für seine Lunge/ Gesundheit etwas tun möchte, egal auf welchem Level er steht. Benötigt wird eine Verordnung für Rehasport vom Arzt, die vorab von der Krankenkasse genehmigt werden muss. Eine Schnupperstunde ist jederzeit möglich.

#### Ihre Übungsleiterin:

Sandra Kottkamp, Heilpraktikerin, Dipl. Sportwissenschaftlerin, Rehasport-Übungsleiterin „Innere Organe“ mit Spezialisierung „Lungensport“

#### Kurszeiten:

Immer montags von 8 – 9:00 Uhr im Gymnastikraum des „KUGA“ in Bad Wünnenberg

#### Informationen und Anmeldung bei Sandra Kottkamp:

Telefonnummer: 02953 / 962732 oder 0176 / 22318735

E-Mail: [info@naturheilpraxis-kottkamp.de](mailto:info@naturheilpraxis-kottkamp.de)