



ERGOVITAS
Praxis für Prävention und Rehabilitation

ANGELA SCHULZ
(Staatlich anerkannte Ergotherapeutin)

Hildesheimer Str. 214
30880 Laatzen/Grasdorf
Telefon 0511 / 89 73 115
Fax 0511 / 89 73 116
ergovitas@t-online.de
www.ergovitas-laatzten.de

Unser aktuelles Kursprogramm:

Die Anmeldung für einen oder mehrere Kurse können Sie telefonisch, per E-Mail und Fax oder natürlich gerne persönlich in unserer Praxis vornehmen. Bei Fragen beraten wir sie gerne.

- Osteoporose-Prävention** **DI 10.00 – 11.00 und DO 18.00 – 19.00**
45,00 €(10x)
(Ernährungs- & Gesundheitsprogramm)
In diesem Kurs werden, neben einer kurzen theoretischen Einführung in das Krankheitsbild, Ernährungstipps und aktive Übungen zur Muskelstärkung, die somit auch zur Verbesserung der Knochenstruktur beitragen, vorgestellt. Zusätzlich zu den aktiven Übungen werden Entspannungstechniken angeboten.
- Gelenkschutz im Alltag** **DI 9.00 – 9.45** **30,00 €(5x)**
Es werden Gelenkschutzmaßnahmen für Patienten mit Erkrankungen aus dem rheumatischen Formenkreis vorgestellt und in Alltagssituationen geübt.
- Gymnastik ab 60+** **DO 10.30 – 11.30** **40,00 €(8x)**
Fit und Aktiv mit 60+ ! Hier können neben Gymnastikübungen zur allgemeinen Verbesserung und Erhalt der Beweglichkeit auch Herz-Kreislauf in Schwung gehalten werden. Mit Bällen, Stäben, etc. werden Koordination und Gleichgewicht geschult und die Muskulatur gekräftigt.
- Migräne Therapie** **MO 18.00 – 19.00 und MI 19.00 – 20.00**
50,00 €(5x)
Eine Anleitung zur Selbsthilfe! Dieser Kurs ist geeignet für Patienten mit Migräne oder Spannungskopfschmerzen, die prophylaktisch oder akute Schmerzzustände behandeln möchten.
- Entspannung – Eine Auszeit vom Alltag** **DO 17.00 – 18.00** **45,00 €(8x)**
Es werden u.a. Autogenes Training und Muskelentspannung nach Jacobsen vorgestellt.
- Auf Zack!** **MI 11.00 – 11.45** **8,00 €/Kurs**
Ein Konzentrations- und Gedächtnistraining für Erwachsene das Spass macht und gleichzeitig das Gedächtnis schult.