

Während meiner Arbeit in der Physiotherapie und als Kursleiterin habe ich festgestellt, dass es vielen Menschen - unabhängig von deren Alter und des Geschlechts - häufig an Gesundheitsbewusstsein für ihren Körper fehlt.

Heutzutage sieht der Mensch die Ursache in seinem eigenen Zeitmangel. Dabei spielen steigende private Anforderungen und eine zunehmende Arbeitsbelastung eine entscheidende Rolle.

Angesichts der wachsenden „körperlichen Inaktivität“ in unserer Gesellschaft besteht ein großer Bedarf an individuellen Trainingsprogrammen.



Durch meine langjährige Berufserfahrung und des angeeigneten Wissens durch mein Bachelorstudium „Prävention und Gesundheitsmanagement“ ist es mein Wunsch an dieser Individualität anzusetzen, dir einen Leitfaden mit an die Hand zu geben und dich bestmöglich zu unterstützen.

Physiotherapie

Physiotherapie

30 Min. 39 €

Beratungsgespräch

pro Minute 1,30 €

Pilates

Pilatesstraining

30 Min. 39 €

Gruppentraining

75 Min., max. 8 Personen

8 Einheiten 170 €

Präventionskurse

75 Min., 8 Einheiten

Zertifiziert nach §20 SGB V durch die Zentrale Prüfstelle für Prävention! Bis zu 100% Bezuschussung durch deine Krankenkasse möglich!

Kurszeiten
auf Anfrage

Ich selbst liebe den Tanz und die Bewegung. Mein Ziel ist es durch Freude am Bewegen deine Eigenmotivation zu fördern, um deine Aktivität zu erhöhen und dir die Umsetzung in deinen Alltag zu erleichtern.