

Kontakt

Therapiezentrum in den Kliniken Sindelfingen Arthur-Gruber-Str. 70 71065 Sindelfingen	Tel.: 07031 98-12590
Therapiezentrum in den Kliniken Böblingen Bunsenstr. 120 71032 Böblingen	Tel.: 07031 668-22570
Therapiezentrum an der Geriatrischen Reha-Klinik Bunsenstr. 120 71032 Böblingen	Tel.: 07031 668-22570
Therapiezentrum am Rathausplatz Rathausplatz 5 71063 Sindelfingen	Tel.: 07031 879504
Therapiezentrum am Krankenhaus Herrenberg Marienstr. 25 71083 Herrenberg	Tel.: 07032 16-31155

Effektiv und richtig trainieren

All unsere Trainingsangebote und Kurse finden unter fachlicher Anleitung von Diplom-Sportwissenschaftlern, Physiotherapeuten und Kursleitern mit entsprechenden Qualifikationen statt.

In Sindelfingen am Rathausplatz bieten wir Ihnen an medizinischen Trainingsgeräten ein gezieltes Muskelaufbautraining zum Ausgleich individueller Schwächen und bestehenden muskulären Dysbalancen an wie auch ein spezifisches Ausdauertraining zur Verbesserung und Ökonomisierung der Herz-Kreislauffunktion. An den Geräten wird Ihre Wirbelsäule ganzheitlich trainiert. Das bedeutet, dass neben dem Muskelaufbautraining Übungen zur Koordination und Stabilisation durchgeführt werden. Spezifisches Erwärmen und verschiedene Formen des Entspannens ergänzen das Training.

Kosten

Kurse in Gruppenräumen	
10 Einheiten	79 Euro
Kurse im Bewegungsbad	
10 Einheiten	109 Euro,
5 Einheiten	55 Euro

Einige Kurse werden von den Krankenkassen mit bis zu 80 Prozent bezuschusst.



Klinikverbund
Südwest

Therapiezentrum im
Klinikverbund Südwest
Arthur-Gruber-Straße 70
71065 Sindelfingen
www.klinikverbund-suedwest.de



**Kursangebote
für Jung und Alt**
Therapiezentrum im
Klinikverbund Südwest



Unser Angebot für Sie

Kliniken Sindelfingen

Aqua-Fitness für Osteoporose-Patienten

ab 2.3.2010, dienstags, Kliniken Sindelfingen Bewegungsbad, max. 8 TN, 10 mal, 10 - 10.45 Uhr

Fit für den Tag, Aqua-Power Wellness

ab 3.3.2010, mittwochs, Kliniken Sindelfingen Bewegungsbad, max. 8 TN, 10 mal, 9 - 9.45 Uhr

Aqua-Fitness für Schwangere

ab 3.3.2010, mittwochs, Kliniken Sindelfingen Bewegungsbad, max. 8 TN, 5 mal, 10.15 - 11 Uhr
oder 11.30 - 12.15 Uhr

Aqua-Power für den Rücken

ab 3.3.2010, mittwochs, Kliniken Sindelfingen Bewegungsbad, max. 8 TN, 10 mal, 13 - 13.45 Uhr

Schwimmkursvorbereitung für 3 bis 4-Jährige

ab 3.3.2010, mittwochs, Kliniken Sindelfingen Bewegungsbad, max. 6 TN, 10 mal, 14.15 - 15 Uhr
oder 15.30 - 16.15 Uhr
oder 16.45 - 17.30 Uhr

Wirbelsäulengymnastik

ab 3.3.2010, mittwochs, Kliniken Sindelfingen Kursraum, max. 10 TN, 10 mal, 15 - 16 Uhr

Aqua-Fitness für den Rücken

ab 4.3.2010, donnerstags, Kliniken Sindelfingen Bewegungsbad, max. 8 TN, 10 mal, 10 - 10.45 Uhr

Krankenhaus Herrenberg

Beckenbodengymnastik

ab 1.3.2010, montags, Krankenhaus Herrenberg, Kursraum, max. 6 TN, 10 mal, 15 - 16 Uhr

Qigong

ab 2.3.2010, dienstags, Krankenhaus Herrenberg, Kursraum, max. 6 TN, 10 mal, 9 - 10 Uhr

Kniegruppe

ab 3.3.2010, mittwochs, Krankenhaus Herrenberg, Kursraum, max. 6 TN, 10 mal, 9.30 - 10.30 Uhr

Wirbelsäulengymnastik

ab 3.3.2010, mittwochs, Krankenhaus Herrenberg, Kursraum, max. 6 TN, 10 mal, 15.30 - 16.30 Uhr
oder

ab 4.3.2010, donnerstags, Krankenhaus Herrenberg, Kursraum, max. 6 TN, 10 mal, 10 - 11 Uhr

Aqua-Fitness für Schwangere

ab 5.3.2010, freitags, Krankenhaus Herrenberg, Bewegungsbad, max. 8 TN, 5 mal, 18 - 18.45 Uhr
oder 19 - 19.45 Uhr

Rückenfit im Wasser

ab 5.3.2010, freitags, Krankenhaus Herrenberg, Bewegungsbad, max. 7 TN, 10 mal, 11 - 11.45 Uhr

Babyschwimmen Grundkurs

ab 22.3.2010, montags, Krankenhaus Herrenberg, Bewegungsbad, max. 8 TN, 10 mal, 15 - 15.45 Uhr
oder 16 - 16.45 Uhr
oder

ab 25.5.2010, dienstags, Krankenhaus Herrenberg, Bewegungsbad, max. 8 TN, 10 mal, 15 - 15.45 Uhr
oder 16 - 16.45 Uhr

Babyschwimmen Aufbaukurs

ab 30.3.2010, dienstags, Krankenhaus Herrenberg, Bewegungsbad, max. 8 TN, 10 mal, 9 - 9.45 Uhr
oder 10 - 10.45 Uhr



Geriatrische Reha-Klinik

Sturzprophylaxe

ab 4.3.2010, donnerstags, Kliniken Böblingen, Kursraum, max. 10 TN, 10 mal, 14 - 15 Uhr

Pilates für Anfänger

ab 10.3.2010, mittwochs, Kliniken Böblingen, Kursraum, max. 12 TN, 10 mal, 17 - 18 Uhr

Kliniken Böblingen

Beckenbodengymnastik

ab 2.3.2010, dienstags, Kliniken Böblingen, Kursraum, max. 12 TN, 10 mal, 15.30 - 16.30 Uhr

Wirbelsäulengymnastik

ab 3.3.2010, mittwochs, Kliniken Böblingen, Kursraum, max. 12 TN, 10 mal, 15.30 - 16.30 Uhr

TZ am Rathausplatz

Wirbelsäulengymnastik

ab 1.3.2010, montags, Rathausplatz, Kursraum, max. 8 TN, 10 mal, 18 - 19 Uhr
oder

ab 3.3.2010, mittwochs, Rathausplatz, Kursraum, max. 8 TN, 10 mal, 19 - 20 Uhr

Osteoporosegymnastik

ab 1.3.2010, montags, Rathausplatz, Kursraum, max. 8 TN, 10 mal, 15.30 - 16.30 Uhr

Pilates

ab 1.3.2010, montags, Rathausplatz, Kursraum, max. 8 TN, 10 mal, 17 - 18 Uhr

Hüftsportgruppe

ab 1.3.2010, montags, Rathausplatz, Kursraum, max. 8 TN, 10 mal, 9 - 10 Uhr
oder

ab 4.3.2010, donnerstags, Rathausplatz, Kursraum, max. 8 TN, 10 mal, 19 - 20 Uhr

Qigong

ab 3.3.2010, mittwochs, Rathausplatz, Kursraum, max. 8 TN, 10 mal, 18 - 19 Uhr

Wassergymnastik

fortlaufender Kurs, dienstags, Kliniken Sindelfingen Bewegungsbad, max. 8 TN, 15 - 15.45 Uhr