

Wichtig zu wissen



Ort

Kliniken Böblingen,
Physikalische Therapie & Rehabilitation
Bunsenstr. 120
71032 Böblingen



Kontakt & Anmeldung

Kati Schwarz
Feldenkraislehrerin & Physiotherapeutin
k.schwarz@klinikverbund-suedwest.de
Tel. 07031 668-22573 (Büro mit AB)

Klinikverbund Südwest
Klinikum Sindelfingen-Böblingen
Kliniken Böblingen
Bunsenstraße 120
71032 Böblingen
Tel.: 07031 668-0
www.kvsw.de

Feldenkrais

Funktionale Integration (FI) &
Gruppenkurse
Kliniken Böblingen



Feldenkrais

Einzelstunden (FI) & Gruppenkurse

Sanfte Bewegungslehre für mehr Leichtigkeit und Wohlbefinden

Was ist eine FI (Funktionale Integration) Einzelstunde?

Eine individuelle Lernmethode, die durch sanfte Berührungen und angeleitete Bewegungen hilft, Bewegungsmuster zu verbessern und Schmerzen zu lindern.

Was sind Feldkrais-Gruppen?

In Gruppenkursen (Bewusstheit durch Bewegung) lernen Sie durch verbale Anleitung, Bewegungsabläufe bewusster und effizienter zu gestalten.

FI oder Gruppe?

- **FI (Funktionale Integration)**
Einzelstunde, individuell auf Sie abgestimmt, ideal bei spezifischen Beschwerden oder Reha.
- **Gruppenkurse**
Gemeinsam Lernen in der Gruppe, kostengünstiger ideal zur Vorbeugung und Steigerung des Wohlbefindens.

Für wen ist Feldenkrais geeignet?

- Für Menschen mit chronischen Schmerzen
- Patienten nach Operationen oder Verletzungen
- Personen mit neurologischen Erkrankungen
- Senioren zur Sturzprophylaxe
- Alle, die mehr Leichtigkeit und besseres Körperbewusstsein im Alltag suchen

Ihre Vorteile

- Individuelle Betreuung (FI) oder gemeinsames Lernen (Gruppe)
- Schmerzlinderung und mehr Bewegungsfreiheit
- Verbessertes Gleichgewicht und Koordination
- Bessere Atmung und Körperwahrnehmung
- Stressabbau und Entspannung
- Unterstützung der Rehabilitation
- Steigerung der Lebensqualität

”

Bewegung ist Leben.
Verbessere die Qualität
der Bewegung, und du
verbesserst die Qualität
des Lebens.“

Moshe Feldenkrais

Unsere Angebote

FI Einzelstunden

- Dauer: 45 oder 60 Minuten
- Position: bequem bekleidet, liegend oder sitzend
- Methode: Sanfte Berührungen und individuelle Bewegungsanleitung
- Nachwirkungen: mehr Leichtigkeit und Entspannung
- Termine nach Vereinbarung

Kosten

- Einzelstunde 45 min: 97€
- Einzelstunde 60 min: 130€

Gruppenkurse

- Dauer: ca. 60 Minuten
- In der Gruppe auf Matten oder Stühlen
- Methode: verbale Anleitung zu Bewegungssequenzen
- Nachwirkung: mehr Körperbewusstsein und Wohlbefinden
- Termine und Preise auf Anfrage

Hinweis:
Bitte klären
Sie vorab mit Ihrer
Krankenkasse, ob eine
Kostenübernahme
möglich ist.