

Praxis für Physiotherapie  
im Städtischen Krankenhaus Kiel  
Chemnitzstr. 33  
24116 Kiel

Telefon: 0431 – 1697-3333  
Fax : 0431 – 1697-3334  
physiotherapie@krankenhaus-kiel.de  
www.krankenhaus-kiel.de

## PRÄVENTIONSKURSE

Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen bis zu 80%, mindestens jedoch 75€ der Kursgebühren für unsere zertifizierten Kurse für jeweils zwei Präventionskurse pro Kalenderjahr.

### Aqua-Fit:

Ganzkörpertraining im brusthohen Wasser  
10 x 45 Minuten 114,00 €

|             |                   |
|-------------|-------------------|
| Montags     | 08.45 – 09.30 Uhr |
| Dienstags   | 08.15 – 09.00 Uhr |
| Dienstags   | 13.30 – 14.15 Uhr |
| Dienstags   | 16.30 – 17.15 Uhr |
| Dienstags   | 17.15 – 18.00 Uhr |
| Mittwochs   | 08.00 – 08.45 Uhr |
| Donnerstags | 07.45 – 08.30 Uhr |
| Donnerstags | 11.30 – 12.15 Uhr |
| Donnerstags | 15.30 – 16.15 Uhr |
| Freitags    | 08.30 – 09.15 Uhr |
| Freitags    | 11.30 – 12.15 Uhr |
| Freitags    | 14.00 – 14.45 Uhr |

### Genius-Rückentraining/ Rückenschule am Gerät:

Ganzkörpertraining am Gerät + Funktionsübungen  
10 x 60 Minuten 140,00€

|           |                   |       |            |
|-----------|-------------------|-------|------------|
| Montags   | 15.00 – 16.00Uhr  | Start | 06.01.2025 |
| Montags   | 17.00 – 18.00 Uhr | Start | 09.12.2024 |
| Dienstags | 17.30 – 18.30Uhr  | Start | 12.11.2024 |
| Mittwochs | 17.00 – 18.00Uhr  | Start | 13.11.2024 |

### Sturzprophylaxe durch Bewegung

|           |                   |       |             |
|-----------|-------------------|-------|-------------|
| Dienstags | 14.30 – 15.30 Uhr | Start | Auf Anfrage |
|-----------|-------------------|-------|-------------|

### Faszientraining

|           |                   |       |            |
|-----------|-------------------|-------|------------|
| Mittwochs | 16.00 – 17.00 Uhr | Start | 08.01.2025 |
|-----------|-------------------|-------|------------|

## KURSTERMINE ELTERN / KIND

### Babyschwimmen

10 x 30 Minuten 99,00€

### Babyschwimmen (ca. 4 – 8 Monate)

|             |                   |
|-------------|-------------------|
| Montags     | 10.00 – 10.30 Uhr |
| Dienstags   | 10.00 – 10.30 Uhr |
| Dienstags   | 10.30 – 11.00 Uhr |
| Mittwochs   | 10.00 – 10.30 Uhr |
| Donnerstags | 10.00 – 10.30 Uhr |
| Freitags    | 10.00 – 10.30 Uhr |

### Babyschwimmen (ca. 8 – 12 Monate)

|             |                   |
|-------------|-------------------|
| Montags     | 14.30 – 15.00 Uhr |
| Dienstags   | 14.30 – 15.00 Uhr |
| Mittwochs   | 10.30 – 11.00 Uhr |
| Mittwochs   | 14.30 – 15.00 Uhr |
| Donnerstags | 14.30 – 15.00 Uhr |

Kurstermine auf Anfrage

### Aqua-Minis

10 x 45 Minuten 159,00 €

|           |                   |
|-----------|-------------------|
| Montags   | 17.00 – 17.45 Uhr |
| Dienstags | 15.30 – 16.15 Uhr |
| Mittwochs | 15.00 – 15.45 Uhr |

Kurstermine auf Anfrage

### Rückbildungsgymnastik mit Baby und Babybetreuung

60 Minuten. Für gesetzlich Versicherte ist der Kurs kostenfrei, sie benötigen keine ärztliche Verordnung. Die Kursgebühr für Selbstzahler\*innen beträgt 119 €

|                   |                   |              |
|-------------------|-------------------|--------------|
| Kurs: Dienstags   | 09.30 – 10.30 Uhr | <u>Start</u> |
| Kurs: Donnerstags | 10.00 – 11.00 Uhr | Auf Anfrage  |
|                   |                   | Auf Anfrage  |

## REHASPORT

### Bei Muskel- und Gelenkbeschwerden:

|             |                   |
|-------------|-------------------|
| Montags     | 10.00 – 10.45 Uhr |
| Dienstags   | 12.45 – 13.30 Uhr |
| Mittwochs   | 10.35 – 11.20 Uhr |
| Donnerstags | 13.35 – 14.20 Uhr |
| Freitags    | 10.40 – 11.25 Uhr |

### Bei Osteoporose:

|           |                   |
|-----------|-------------------|
| Mittwochs | 11.30 – 12.15 Uhr |
| Freitags  | 09.30 – 10.15 Uhr |
| Freitags  | 11.45 – 12.30 Uhr |

### Für Herzsport:

|             |                   |
|-------------|-------------------|
| Dienstags   | 12.30 – 13.30 Uhr |
| Dienstags   | 13.30 – 14.30 Uhr |
| Dienstags   | 14.30 – 15.30 Uhr |
| Donnerstags | 09.00 – 10.00 Uhr |
| Donnerstags | 10.00 – 11.00 Uhr |
| Donnerstags | 13.00 – 14.00 Uhr |
| Freitags    | 10.30 – 11.30 Uhr |

### Lungensport:

|             |                   |
|-------------|-------------------|
| Donnerstags | 12.10 – 12.55 Uhr |
|-------------|-------------------|

### Post / Long Covid Syndrom:

|             |                   |
|-------------|-------------------|
| Montags     | 13.30 – 14.15 Uhr |
| Donnerstags | 12.00 – 12.45 Uhr |

### Allround- Fitness Basistraining für jedes Alter

Training von Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination.

Individuelle Belastungssteuerung durch digitalgestütztes Training an medizinischen Trainingsgeräten.

8 aufeinanderfolgende Einheiten a 60 Minuten für 99 €

Montags 14.00 – 15.00 Uhr Start: Auf Anfrage

Informationen und Anmeldungen an der Rezeption der Praxis für Physiotherapie oder unter der Telefonnummer 0431 – 1697 3333.