

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	05.08.2024
Montags	17.00 – 18.00 Uhr	Start	30.09.2024
Dienstags	17.30 – 18.30Uhr	Start	03.09.2024
Mittwochs	17.00 – 18.00Uhr	Start	04.09.2024

### Sturzprophylaxe durch Bewegung

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

### Faszientraining

Dienstags	15.30 – 16.30 Uhr	Start	06.11.2024
-----------	-------------------	-------	------------

## 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.**