

# Yoga | Pilates | Rücken | SensoPro

Therapiezentrum für Ergotherapie, Logopädie,  
Physiotherapie und Rehabilitation  
Praxiswelt | 7. Etage



## Unser Kursangebot

**Yoga\***: Dehnung, Achtsamkeit, Aktiv sein, Atmung, Konzentration auf sich selbst, Kraft und Entspannung.

**Pilates\***: Ganzkörpertraining zur Stärkung der Muskulatur, besonders von Bauch, Rücken und Beckenboden. Durch die Kombination von Bewegung und Atmung werden Haltung, Beweglichkeit und Körperbewusstsein verbessert.

**Rücken-Kurs für Vielsitzer\***: Du sitzt viel im Alltag und möchtest mehr Bewegung integrieren? Der Kurs lockert Nacken, Schultern und Rücken, kräftigt die Muskulatur und hilft, die Folgen langen Sitzens zu reduzieren.

**Rückengesundheit am Gerät\***: Gesundheitsorientiertes Krafttraining an Geräten unter professioneller Anleitung. Du lernst die richtige Übungsausführung, trainierst gezielt deine Muskulatur und stärkst nachhaltig deinen Rücken.

**Faszien-Fit\***: Faszientechniken mit Rolle und Ball zur Mobilisation des Bewegungsapparates, Dehnung der Muskulatur, Lösen von Verspannungen, Schmerzreduktion und Hilfe zur Selbsthilfe.

**SensoPro-Koordinationstraining\***: Koordinationstraining auf der „Luna“, bei dem viele Bewegungsabläufe automatisch und unterbewusst trainiert werden. Verbessert Reaktionsvermögen, Gleichgewicht, Balance und Stabilität für Alltag und Sport.

\*Diese Präventionskurse sind nach §20 SGB V zertifiziert und damit durch die Krankenkassen zuschussfähig.

**Kosten**: 10er-Karte für 120,- Euro | Gültigkeit 4 Monate

**Ruf uns an und wir reservieren Dir einen Kursplatz oder einen Termin zum Schnuppern.**



**Therapiezentrum für  
Ergotherapie, Logopädie,  
Physiotherapie  
und Rehabilitation**

📍 Praxiswelt | 7. Etage  
Dr.-Frieda-Freise-Straße 3  
09111 Chemnitz

☎ 0371 333-55710

☎ 0371 333-55712

✉ praxiswelt.therapiezentrum@poliklinik.de  
www.poliklinik.de



Stand 03/2026