



## Zentrum für Bewegungstherapie

Bürohaus  
am Thüringenpark  
Erfurt

Forschungsgesellschaft  
für angewandte  
Systemsicherheit und  
Arbeitsmedizin mbH



## Kursangebote im Zentrum für Bewegungstherapie

[www.zfb-erfurt.de](http://www.zfb-erfurt.de)

### Information für Patienten

#### **Ansprechpartner für ihre Anmeldung**

*Yvette Hertam*  
*Ulrike Kallenbach*  
*Mandy Schröder*  
MO - DO: 7 - 19 Uhr  
FR: 7 - 13:30 Uhr  
**Telefon: 0361 262440**  
E-Mail: [zfb@fsa.de](mailto:zfb@fsa.de)  
Web: [www.zfb-erfurt.de](http://www.zfb-erfurt.de)

#### **Adresse**

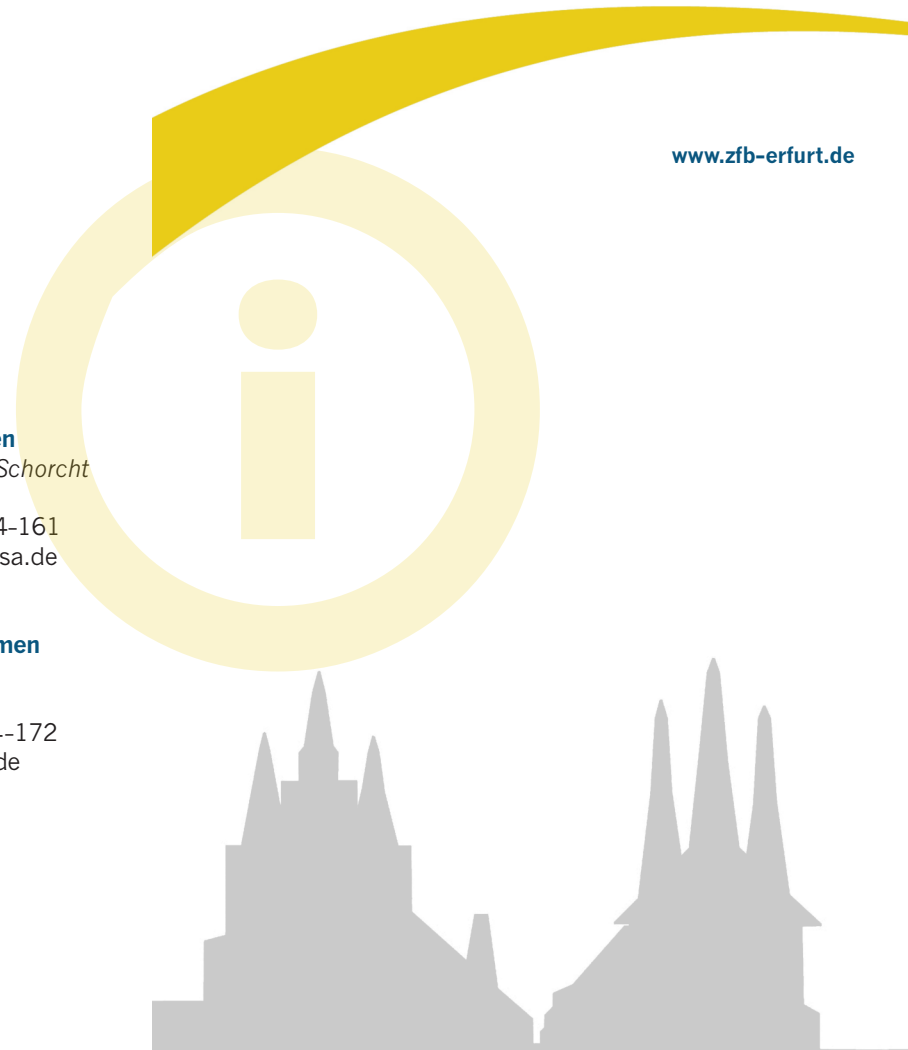
Zentrum für  
Bewegungstherapie  
FSA GmbH  
Dubliner Str. 12  
99091 Erfurt

#### **Ansprechpartner für fachliche Themen**

*Dipl. med. Annette Schorcht*  
*Leitende Ärztin*  
Telefon 0361 26244-161  
[annette.schorcht@fsa.de](mailto:annette.schorcht@fsa.de)

#### **Ansprechpartner für allgemeine Themen**

*Sandra Fabian*  
*Verwaltungsleiterin*  
Telefon 0361 26244-172  
[sandra.fabian@fsa.de](mailto:sandra.fabian@fsa.de)



# Wir machen Menschen fit

■ In unserem **Kursangebot** ist für jeden etwas dabei! Egal ob Bewegungsmuffel oder Topathlet, jung oder alt, wir haben einen passenden Kurs für Sie.

Für Berufstätige bieten wir spezielle Kurse vor der Arbeit, in der Mittagspause oder im Abendbereich an. Ältere Mitbürger können in unseren Seniorenkursen neben der sportlichen Aktivität auch soziale Kontakte pflegen. Für zahlreiche Kurse besteht die Möglichkeit einer Rückerstattung durch die Krankenkasse. Wir geben Ihnen hierzu sehr gerne Auskunft.

*»Ein großes Lob für unseren Trainer, er geht auf alle Probleme und Beschwerden des jeweiligen Patienten ein. Das trägt besonders zur Genesung bei. Weiter so!«*

**ZITAT AUS DEM MITTEILUNGSKASTEN**



## ■ Unser Angebot

- ✓ **Rückenschule** mit Funktionsgymnastik, Gerätetraining, Ergonomieschulung, Dehnung und Entspannung zur Linderung oder Vermeidung von Rückenschmerzen
- ✓ **Rückenfit**, die Rückenschule für Fortgeschrittene
- ✓ **Senioren sport** mit Funktionsgymnastik zur Verbesserung der Beweglichkeit, Kraft und Koordination sowie zur Osteoporoseprophylaxe und Sturzprävention
- ✓ **Pilates**, ein ganzheitliches Training für Körper und Geist mit gezielter Aktivierung der stabilisierenden Muskulatur

- ✓ **Aroha**, ein Kraft- und Ausdauertraining kombiniert mit Entspannung zur Stärkung des Selbstbewusstseins und zum Stressabbau mit Elementen aus Haka, Kung-Fu, Tai Chi und Chi-Gong

- ✓ **Herz-Kreislauf-Training** an Ausdauergeräten, z. B. Crosstrainer, Ergometer, Laufband

- ✓ **Fitnesskurs** mit Hanteltraining, Core-Training (Stabilisierung der Körpermitte) und Step-Aerobic

- ✓ **Koordinationstraining** zur Entwicklung koordinativer Fähigkeiten und Verbesserung des intermuskulären Zusammenspiels inkl. Slingtrainer

- ✓ **Von »0 auf 21«** zur Vorbereitung und Teilnahme an einem Halbmarathon

- ✓ **Nordic Walking**, gelenkschonendes Ganzkörpertraining unter Einsatz von Nordic Walking Stöcken

- ✓ **Progressive Muskelrelaxation** nach Jacobsen (PMR), gezielte Anspannung und Entspannung von bestimmten Muskelgruppen zur Verbesserung der Körperwahrnehmung, Ausgleich übermäßiger körperlicher und seelischer Spannung und Vorbeugung stressbedingter Krankheiten

- ✓ **Tai Chi/Qi Gong** bringt mit langsamen fließenden Bewegungen Körper und Geist ins Gleichgewicht, indem die Haltung optimiert, Verspannungen abgebaut und Beweglichkeit gefördert wird