



Physiotherapie Adam & Agel

Fon: 0251/93135910
physio@a2active.de
Mersmannsstiege 35
48163 Münster

Unsere Kurse 2026/2027



Fit und gesund im Alter

(in Präsenz)

- Gymnastik
- Herz-Kreislauftraining
- Koordinationstraining
- Gleichgewichtsschulung
- Dehnung und Kraft

Montag: 11:00 – 12:00 Uhr



Faszialer Wirbelsäulenkurs

(in Präsenz & montags online)

- Beweglichkeitsförderung des Rumpfes
- Erhalt und Verbesserung der Dehnfähigkeit
- Beweglichkeitsförderung des Rumpfes
- Grundlagenwissen zu Aufbau und Funktion der Wirbelsäule
- Übungen für zu Hause

Montag: 19:00 – 20:00 Uhr
Donnerstag: 9:00 – 10:00 Uhr



Wirbelsäulengymnastik

(in Präsenz & online)

- Gesundheitspräventionen und Schmerzreduktion im Rückenbereich
- Verbesserung der Gesamtkonstitution
- Förderung der Mobilität und Erhöhung der Lebensqualität

Montag: 17:00 – 18:00 Uhr
18:00 – 19:00 Uhr

ALmA – Aktiv Leben mit Arthrose

(in Präsenz)

- Knie- und Hüftarthrose
- Erlernen eines Eigenübungsprogramms
- Wissenschaftlich basiertes Versorgungskonzept
- Schmerzlinderung & Funktionsverbesserung
- Steigerung der Lebensqualität

Mittwoch: 18:00 – 19:00 Uhr

Unsere **Kurse** finden in **Kleingruppen** und in netter Atmosphäre statt.
Für nähere Informationen sprechen oder rufen Sie uns gerne an.

In Bewegung kommen, in Bewegung bleiben.