

HÄUFIGE FRAGEN



ladenatelier federleicht

Pilates-Yoga-Rückengesundheit

1

WERDEN IM FEDERLEICHT KÖRPERLICHE BESCHWERDEN BEHANDELT?

Wir sind keine Ärzte oder Therapeuten (bis auf Dorothea Mishra, Kursleitung Parkinson-Yoga, die Physiotherapeutin ist) und behandeln deshalb nicht im medizinisch-therapeutischen Sinn und liefern keine Heilversprechen. Wir sehen uns als Begleiter auf deinem Weg.

In unsere Trainingskonzepte fließen allerdings unsere Erfahrungen und auch Elemente aus der Physiotherapie und unterschiedlichen Körpertherapien mit ein, unsere Ausbildungen sind zum Teil physiotherapeutisch orientiert und sportwissenschaftlich auf dem aktuellsten Stand.

Medizinische Fragestellungen übergeben wir den entsprechenden Professionen.

Es steht jedoch außer Frage, dass gezieltes und regelmäßiges Training – insbesondere Personal Training – gesundheitliche Beschwerden und auch chronische Schmerzen verringern können oder gar nicht erst entstehen lassen.

2

SIND DIE KURSE ÜBER DIE KRANKENKASSEN ABRECHENBAR?

Nein. Wir arbeiten nicht mit den Krankenkassen zusammen. Alle Präventionskurse, die bei Krankenkassen gelistet und zertifiziert sind, unterliegen einem strengen Kurskonzept, das VORHER eingereicht werden muss und Kontrollen unterliegt. In unserer sehr persönlichen, auch spontanen, Art des Trainings ist es nicht möglich und auch nicht zielführend, so ein Konzept zu erarbeiten und sich dann minutiös daran zu halten. Kurse im Sinne der Krankenkassen müssten zudem einen klaren Beginn, sowie ein klares Ende haben (z.B. 10 Termine). Auch das widerspricht unserem Konzept.

Bist du Mitglied bei uns, können wir dir einen Stempel für das Sammeln von Bonuspunkten deines Krankenkassenprogrammes geben. Erkundige dich bei deiner Krankenkasse, welche Möglichkeiten es für dich gibt.

3

GIBT ES VERTRÄGE / MITGLIEDSCHAFTEN?

Ja. Schon aus Gründen der Versicherung. Und natürlich benötigen wir einige deiner persönlichen Angaben für unsere Unterlagen.

Im Erstgespräch – das wir unbedingt empfehlen – stellen wir dir einige Fragen, die deine Gesundheit, Ziele und Wünsche betreffen, für die Erstellung des Trainingsplanes bzw. die Auswahl des für dich geeigneten Kurses von großer Bedeutung sind.

Danach bietet es sich an, eine Einzelstunde (also eine Stunde ohne Vertrag) zu nehmen, um auszuprobieren, ob Wünsche und Training übereinstimmen. Direkt im Anschluss bekommst du die Anmeldeunterlagen, die wir ausgefüllt zu unseren Akten nehmen (nicht digitalisiert). In dieser Anmeldung entscheidest du über die Dauer deiner Mitgliedschaft (3 Monate, 6 oder 12 Monate). Erst nach der Anmeldung kannst du am regelmäßigen Training teilnehmen.

Personal Training: Dasselbe Anmeldeverfahren - nur ohne Mitgliedschaft. Termine werden hier ganz individuell vereinbart.

4

WIEVIEL KOSTET DAS TRAINING?

Je nachdem, für welche Variante und welches Training du dich entscheidest, sind auch die Preise unterschiedlich. Training im Mikro- oder Kleingruppentraining sind natürlich preiswerter als Personal Training, aber nicht ganz so individuell auf deine Bedürfnisse abgestimmt. Wir beraten dich dazu sehr gern.

Offene Fragen?... Kontaktiere uns gern telefonisch, per E-Mail oder persönlich, damit wir dich beraten können.