

## Welcher Kurs passt zu mir?



### Langhanteltraining

Rhythmisches Ganzkörpertraining mit der Langhantel zur Steigerung der Kraftausdauer inklusive Technikeinweisung für optimale Trainingserfolge.

### STARKER RÜCKEN

Bauch- und rückenbetonte Gymnastik.

### Yoga

Die optimale Kombination für Kraft- und Beweglichkeitstraining mit abschließender Entspannung. Der Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung bringt Dir Gleichgewicht und Harmonie.

### Rehasport

Übungen zur Kräftigung des allg. Stütz- und Bewegungsapparates nach §43 SGB V.

### Präventionskurs nach §20

Kombination aus krankenkassengeförderten Wirbelsäulenkurs und gezieltem Kraft-Ausdauertraining im Gesundheitszirkel mit einer Dauer von 8 Wochen. Neue Starttermine findest Du an der Rezeption.

### Onkologische Sporttherapie

Die wissenschaftliche Datenlage zeigt positive Effekte von individuellen Bewegungsprogrammen auf verschiedene Nebenwirkungen und die Lebensqualität von Krebspatienten. Damit gehört die Sporttherapie in das Behandlungskonzept onkologischer Patienten!

## KONTAKT

PHYSIO AKTIV RHAUDERFEHN, UNTENENDE 30,  
26817  
TEL: 04952-990370  
E-MAIL: INFO@PHYSIO-AKTIV-RHAUDERFEHN.DE

## KURSPLAN



# DAS SIND WIR

## WIR

Stellen sicher, dass Du Deine Kraft im Alltag zurück gewinnst!

## UNSER ANGEBOT FÜR DICH

Parallel zu Deiner therapeutischen Behandlung und dem Kurstraining hast Du die Möglichkeit an unserem speziellen Gesundheitszirkel Deine Kraft aufzubauen.

## PHYSIOTHERAPIE

KRANKENGYMNASTIK/ KRANKENGYMNASTIK AM GERÄT  
 MANUELLE THERAPIE  
 LYMPHDRAINAGE  
 REHASPORT  
 MASSAGETHERAPIE  
 WÄRMETHERAPIE  
 TRAINING BEI ONKOLOGISCHEN ERKRANKUNGEN

## Montag Dienstag Mittwoch Donnerstag Freitag

08.30-09.30 STARKER RÜCKEN	08.30-09.15 <b>Rehasport</b>		09.00-09.45 <b>Rehasport</b>	09.00-09.30 POWER RÜCKEN
09.45-10.45 <b>yOGA</b>	09.30-10.15 <b>Rehasport</b>	09.00-10.00 STARKER RÜCKEN	10.15-11.00 <b>Rehasport</b>	
17.00-18.00 STARKER RÜCKEN	17.00.-17.45 <b>Rehasport</b>		17.00-17.45 <b>Rehasport</b>	17.00-18.00 <b>Onkologische Sporttherapie</b>
18.15.-19.00 <b>Calumba</b>		18.00-18.50 <b>Langhanteltraining</b>	18.15-19.15 <b>yOGA</b>	
19.30-20.30 <b>Bauch, Beine und Po</b>	19.15-20.15 <b>yOGA</b>	19.00-20.00 <b>Präventionskurs nach 520</b>	19.30-20.15 <b>Rehasport</b>	