

# WELCHER KURS PASST ZU MIR?

## PRÄVENTIONSKURS NACH §20

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

## OKOLOGISCHE SPORTTHERAPIE

Individuell angepasstes Training zur Unterstützung während und nach einer Krebserkrankung. Ziel ist die Verbesserung von Kraft, Ausdauer und Wohlbefinden sowie die Steigerung der Lebensqualität im Alltag.

## BAUCH, BEINE & PO

Effektives Training zur gezielten Kräftigung und Straffung von Bauch, Beinen und Gesäß. Mit abwechslungsreichen Übungen wird die Muskulatur gestärkt und die Körperform nachhaltig verbessert.

## FUNCTIONAL TRAINING

Ganzheitliches Training mit alltagsnahen Bewegungen zur Verbesserung von Kraft, Stabilität, Koordination und Beweglichkeit. Durch abwechslungsreiche Übungen wird der gesamte Körper effektiv trainiert.

# DAS SIND WIR

## 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 einem speziellen Gesundheitszirkel deine Kraft aufzubauen.

## PHYSIOTHERAPIE LEISTUNGEN

Krankengymnastik (am Gerät)

Lymphdrainage

Rehasport

Massagetherapie

Wärmetherapie

Training bei onkologischen Erkrankungen

Schroth

## HIER FINDEST DU UNS

PHYSIO AKTIV RHAUDERFEHN

UNTENENDE 30

26817 RHAUDERFEHN

**PHYSIO**aktiv  
Therapie & Training

PHYSIO AKTIV RHAUDERFEHN

# UNSERE KURSE

*Beweglichkeit. Kondition. Ausdauer.*



**PHYSIO**aktiv  
Therapie & Training

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08.30 - 09.30 STARKER RÜCKEN	08.30 - 09.15 <b>Rehasport</b>		08.30 - 09.15 <b>Rehasport</b>	
	09.30 - 10.15 <b>Rehasport</b>	09.00 - 09.30 STARKER RÜCKEN	09.30 - 10.15 <b>Rehasport</b>	09.00 - 09.30 STARKER RÜCKEN
	10.30 - 11.15 <b>Rehasport</b>	12.00 - 13.00 Onkologische Sporttherapie	10.30 - 11.15 <b>Rehasport</b>	
17.30 - 18.00 STARKER RÜCKEN	17.00 - 17.45 <b>Rehasport</b>		17.00 - 17.45 <b>Rehasport</b>	17.00 - 18.00 Onkologische Sporttherapie
18.15 - 19.00 <i>Functional Training</i>	18.00 - 19.00 Präventionskurs nach §20	18.00 - 19.00 <b>Bauch, Beine &amp; Po</b>	18.00 - 19.00 Präventionskurs nach §20	
19.30 - 20.30 <b>Bauch, Beine &amp; Po</b>	18.00 - 18.45 <b>Rehasport</b>		18.15 - 19.15 <i>YOGA</i>	
	19.00 - 20.00 <i>YOGA</i>		19.15 - 20.15 <i>YOGA</i>	

## WELCHER KURS PASST ZU MIR?

### YOGA

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

### STARKER RÜCKEN

Bauch- und Rückenbetonte Gymnastik.

### REHASPORT

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

*weitere Kurse* 

**PHYSIO**aktiv  
Therapie & Training