

# WELCHER KURS PASST ZU MIR?

## PRÄVENTIONSKURS NACH §20

Kombination aus krankenkassengefördernten Wirbelsäulenkurs und gezieltem Kraft-Ausdauertraining im Gesundheitszirkel mit der Dauer von 4 Wochen. Neue Starttermine findest Du an der Rezeption.

## ONKOLOGISCHE 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.

## HATHA YOGA

Der Kurs ist hervorragend für Anfänger geeignet. Es dient dem Wohlbefinden, der Entspannung und Prävention. Dabei wird Wert auf die achtsame und bewusste Ausführung von Haltungen gelegt.

## STARKER RÜCKEN

Bauch- und Rückenbetonte Gymnastik.

# 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)

Krankengymnastik

Manuelle Lymphdrainage

Osteopathie

Massagetherapie

Wärmetherapie

Training bei onkologischen Erkrankungen

Schroth Therapie

FOI

Manuelle Therapie

## 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<br>STARKER RÜCKEN               | 08.30 - 09.15<br><b>Rehasport</b>          |                                               | 08.30 - 09.15<br><b>Rehasport</b>          |                               |
| 09.45 - 10.45<br>YOGA                         | 09.30 - 10.15<br><b>Rehasport</b>          | 09.00 - 10.00<br>STARKER RÜCKEN               | 09.30 - 10.15<br><b>Rehasport</b>          | 09.00 - 09.30<br>POWER RÜCKEN |
|                                               | 10.30 - 11.15<br><b>Rehasport</b>          |                                               | 10.30 - 11.15<br><b>Rehasport</b>          |                               |
| 17.30 - 18.00<br>POWER RÜCKEN                 | 17.00 - 17.45<br><b>Rehasport</b>          |                                               | 17.00 - 17.45<br><b>Rehasport</b>          |                               |
| 18.30 - 19.15<br><i>Step Aerobic</i>          | 18.00 - 19.00<br>Präventionskurs nach \$20 | 18.00 - 19.00<br><b>Bauch, Beine &amp; Po</b> | 18.00 - 19.00<br>Präventionskurs nach \$20 |                               |
| 19.30 - 20.30<br><b>Bauch, Beine &amp; Po</b> | 18.00 - 18.45<br><b>Rehasport</b>          |                                               | 18.00 - 19.00<br>YOGA                      |                               |
|                                               | 19.00 - 20.30<br>HATHA YOGA                |                                               | 19.15 - 20.15<br>YOGA                      |                               |

## 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.

### REHASPORT

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

*weitere Kurse* →

**PHYSIO**aktiv  
Therapie & Training