

# KURSTERMINE

Unser umfangreiches Angebot für Ihre Gesundheit



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
		9:00 Uhr <b>Reha-Sport</b> mit Jeannette	9:00 Uhr <b>Reha-Sport</b> mit Jeannette	9:00 Uhr <b>Reha-Sport</b> mit Angelita <b>Gold Ü75</b>
10:00 Uhr <b>Reha-Sport</b> mit Angelita <b>Gold Ü75</b>	10:00 Uhr <b>Reha-Sport</b> mit Angelita	10:00 Uhr <b>Reha-Sport</b> mit Jeannette	10:00 Uhr <b>Reha-Sport</b> mit Jeannette	10:00 Uhr <b>Reha-Sport</b> mit Angelita
11:00 Uhr <b>Reha-Sport</b> mit Angelita	11:00 Uhr <b>Herzsport</b> mit Angelita	11:00 Uhr <b>Reha-Sport</b> mit Jeannette	11:00 Uhr <b>Reha-Sport</b> mit Jeannette <b>Gold Ü75</b>	11:00 Uhr <b>Rückenschule *</b> mit Angelita
12:00 Uhr <b>Reha-Sport</b> mit Angelita	12:00 Uhr <b>Herzsport</b> mit Angelita	12:00 Uhr <b>Beckenbodengym.</b> mit Anja		12:00 Uhr <b>Fit &amp; Gesund bleiben</b> mit Angelita *
13:00 Uhr <b>Reha-Lungensport</b> mit Angelita				
14:00 Uhr <b>Reha-Sport</b> mit Jeannette	14:00 Uhr <b>Funktionstraining</b> der Rheuma Liga			
15:00 Uhr <b>Reha-Sport</b> mit Jeannette	15:00 Uhr <b>Funktionstraining</b> der Rheuma Liga			
16:00 Uhr <b>Reha-Sport</b> mit Jeannette		16:00 Uhr <b>Reha-Sport</b> mit Angelita	16:00 Uhr <b>Reha-Sport</b> mit Sandra	16:00 Uhr <b>DanceKidz mini**</b> (3 - 5 J.) mit Isabell
17:00 Uhr <b>Reha-Sport</b> mit Jeannette	17:00 Uhr <b>Bauch-Beine-Po</b> mit Jeannette	17:00 Uhr <b>Reha-Sport</b> mit Angelita	17:00 Uhr <b>Reha-Sport</b> mit Sandra	17:00 Uhr <b>DanceKidz midl**</b> (6 - 9 J.) mit Isabell
18:00 Uhr <b>Reha-Sport</b> mit Jeannette	18:00 Uhr <b>Reha-Sport</b> mit Jeannette	18:00 Uhr <b>Rückenschule *</b> mit Angelita		18:00 Uhr <b>DanceTeenz **</b> (ab 10 J.) mit Isabell
	19:00 Uhr <b>Latino Dance</b> mit Jeannette	19:00 Uhr <b>Pilates *</b> mit Franziska		19:30 Uhr <b>DanceKidz **</b> Competition



**KURSORT:** Gruppenraum (Innenhof) Fritz-Husemann-Str. 38 • 59077 Hamm • **\* ZUSCHÜSSE KRANKENKASSE:** Einige Kurse sind von den Krankenkassen anerkannt und werden je nach Krankenkasse mit 80 - 100% bezuschusst. Bitte fragen Sie vorab Ihre Krankenkasse • **\*\* YOUCARD MÖGLICH**

# KURSI NHALTE

Präventionskurse  
ab 26.08.2024

## Rückenschule mit Angelita

100.- € / 10 Einheiten

Unter der Leitung unserer Dipl. Sportwissenschaftlerin Angelita führen Sie ein umfangreiches Übungsprogramm durch. Dieses Training dient der Kräftigung der Rumpfmuskulatur, Mobilisation und Stabilität der Wirbelsäule. Im Kurs lernen Sie gezielte Übungen, die Sie auch zu Hause umsetzen können.

## Pilates mit Franziska

100.- € / 10 Einheiten

Systematisches Ganzkörpertraining - Muskelkräftigung von Bauch, Beckenboden, Zwerchfell und Rücken.

## Fit & Gesund bleiben mit Angelita

100.- € / 10 Einheiten

Lange gesund und mobil zu bleiben ist das Ziel vieler Menschen. Wird die Mobilität eingeschränkt, beginnt oft eine Spirale von Isolation und Abhängigkeit. Doch man kann viel dagegen tun und selbst aktiv werden. Unsere Dipl. Sportwissenschaftlerin Angelita führt mit Ihnen ein gezieltes Training durch, um die körperliche Fitness, das Gleichgewicht, die Koordination und Kraft zu steigern. Die geistige Fitness wird positiv beeinflusst und die Stützreaktionen des Körpers neu gefestigt, die der Verhinderung von Stürzen dienen können.

## Latino Dance mit Jeannette

80.- € / 10 Einheiten

Erleben Sie ein Tanz-Workout der anderen Art. Lateinamerikanische Rhythmen sorgen für Ausdauer und effektive Fettverbrennung. Ein strammes Workout, das Elemente aus dem Fitness-, Cardio- und Muskelaufbautraining mit Balance und Flexibilität kombiniert. Hier schwitzen Sie nicht nur, sondern Sie haben auch jede Menge Spaß.

## Bauch-Beine-Po mit Jeannette

80.- € / 10 Einheiten

Gezielte Übungen für Bauch - Beine - Po  
Sie kräftigen die Problemzonen und bringen somit Fettpölsterchen zum Schmelzen.

## Beckenbodengymnastik mit Anja

80.- € / 10 Einheiten

Becken und Beckenboden sind die zentrale Basis für Haltung und den kompletten Bewegungsapparat. Das Kursformat wird die Zusammenhänge des Beckenbodens mit anderen Muskelgruppen sowie die Integration in komplexe Bewegungsmuster verdeutlichen. Viele praktische Übungen werden zielgerichtet beim Beckenbodentraining integriert. Außerdem werden Funktionsstörungen verschiedener Zielgruppen erlernt.

## Reha-Sport Pneumologie/ Lungensport mit Angelita

Speziell für Patienten mit chronischen Atemwegs- und Lungenerkrankungen. Lungensport ist kein Leistungssport. Teilnehmer mit LongCovid-Syndrom und Atemwegs- / Lungenerkrankungen profitieren ganz besonders. Die einzelnen Übungen orientieren sich dabei an der individuellen Belastbarkeit und dem Schweregrad der Erkrankung.

## DanceKidz mit Isabell

YouCard möglich

VideoClip Dance für Kinder und Jugendliche. Tanzen für Kinder fördert die Koordination und das Körper- und Rhythmusgefühl enorm. Das Selbstbewusstsein wird gestärkt und der Zusammenhalt in der Gruppe geschult.



## Funktionstraining Rheuma-Liga

Beweglichkeit zurückgewinnen, Schmerzen reduzieren, wieder mehr Lebensqualität genießen: Das Funktionstraining der Deutschen Rheuma-Liga ist für Menschen mit Rheuma ein wichtiger Therapiebaustein. Im Funktionstraining wird krankheitsspezifisch und alltagsbezogen trainiert. Die Übungen werden in Gruppen durchgeführt. Funktionstraining erfolgt auf ärztliche Verordnung. Weitere Infos auf: <https://www.rheuma-liga.de/angebote/funktionstraining>

## KONTAKT/ANMELDUNG:

Gesundheitszentrum Physio & Ergo Fit Hamm GmbH  
Fangstr. 8 · 59077 Hamm · Tel.: 02381 - 37 81 11 ·  
physioergofithamm@gmx.de · www.physioergofithamm.de

## ANMELDEZEITEN:

Mo. - Do.: 8:00 - 17:00 Uhr  
Fr.: 8:00 - 14:00 Uhr  
und per E-Mail

Kostenlose  
Parkplätze  
für Sie



PHYSIO & ERGO FIT  
HAMM