

# UNSER KURSPROGRAMM

## KURSPROGRAMM AM MONTAG

|           |   |              |
|-----------|---|--------------|
| 19:00 Uhr | <b>Mentale Fitness</b> mit Lena Heimann | ab September |
| 20:15 Uhr | <b>Mentale Fitness</b> mit Lena Heimann | ab September |

## KURSPROGRAMM AM DIENSTAG

|           |                           |                 |
|-----------|---------------------------|-----------------|
| 19:00 Uhr | <b>ZUMBA®</b> mit Eduardo | ab 27.08. (10x) |
| 20:00 Uhr | <b>ZUMBA®</b> mit Eduardo | ab 27.08. (10x) |

## KURSPROGRAMM AM MITTWOCH

|           |                                       |                 |
|-----------|---------------------------------------|-----------------|
| 18:00 Uhr | <b>Neue Rückenschule</b> mit Angelita | ab 04.09. (10x) |
| 19:15 Uhr | <b>Pilates</b> mit Franziska          | ab 04.09. (10x) |

## KURSPROGRAMM AM DONNERSTAG

|           |                                      |                 |
|-----------|--------------------------------------|-----------------|
| 14:00 Uhr | <b>Sturzprophylaxe</b> mit Angelita  | ab 05.09. (10x) |
| 15:00 Uhr | <b>Beckenbodengymnastik</b> mit Anja | ab 05.09. (10x) |

## KURSPROGRAMM AM FREITAG

|           |  |                 |
|-----------|--|-----------------|
| 16:00 Uhr | <b>ToughKidz</b> Selbstverteidigung (6 -9 Jahre)   |                 |
| 17:00 Uhr | <b>ToughKidz</b> Selbstverteidigung (10 -13 Jahre) |                 |
| 18:00 Uhr | <b>Faszien-Yoga</b> mit Christin                   | ab 27.09. (10x) |

## KURS-GUTSCHEINE

Die besondere  
Geschenkidee



## KOSTENLOSE PARKPLÄTZE

an beiden Standorten

## KURSORT

Gruppenraum in der  
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.

## ANMELDUNG

Anmeldungen und Informationen erhalten Sie bei unserer Dipl. Sportwissenschaftlerin Angelita Hunsche

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

### Öffnungszeiten:

Mo. -Do.: 7:00 - 21:00 Uhr  
Freitag: 7:00 - 18:00 Uhr  
Samstag: 8:00 - 12:00 Uhr

**PHYSIO & ERGO FIT  
HAMM**

# UNSERE KURSAUSWAHL

## Wir freuen uns auf Sie

Alle Kurse werden von qualifizierten Therapeuten durchgeführt. Unser Training soll Ihnen Spaß bereiten. Aus diesem Grund haben wir bei der Gestaltung unserer Räumlichkeiten und Auswahl unserer Mitarbeiter sehr viel Wert gelegt. Wir freuen uns auf Sie und wünschen Ihnen viel Freude bei uns.

## Pilates mit Franziska

Trainieren Sie Ihren Körper mit Pilates zur Musik und kombinieren Pilates-Abfolgen. Ein Workout mit Cardio-Charakter stärkt nicht nur Ihre Muskeln, sondern auch Ihr Herz-Kreislauf-System. Zudem bringen Sie Ihren Bauch, Beine und den Po in Form.

## ZUMBA® mit Eduardo

Mit unserem ZUMBA®-Trainer Eduardo erleben Sie ein Workout der anderen Art. Bei diesem Tanz- und Fitnesstraining verbrennen Sie reichlich Kalorien und formen Ihren Körper. Nach einem anstrengenden Workout fühlen Sie sich wohl, weil Sie jede Menge Spaß erleben. Lateinamerikanische Rhythmen und Schrittfolgen aus Salsa, Samba und bspw. Merengue bringen Sie mit zum Schwitzen.

## Faszien-Yoga mit Christin

Beim Faszien-Yoga werden besonders die Faszien – also das Bindegewebe – trainiert. Hier stehen sanfte Dehnungen, fließende Bewegungen und intensives Spüren des Körpers im Vordergrund. Es werden passive Yoga-Stellungen länger gehalten als beim aktiven, dynamischen Yoga.

## Neue Rückenschule mit Angelita

Unter professioneller Leitung führen Sie ein 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.

## Sturzprophylaxe mit Angelita

Sie erhalten ausführliche Informationen rund um das Thema Sturz (Häufigkeit, Risikofaktoren und Sturzformen). Es wird ein Training von Gleichgewicht, Koordination und Kraft, durch unterschiedliche, auf die Gruppe angepasste, Übungen durchgeführt. Stützreaktionen des Körpers werden neu gefestigt, die der Verhinderung von Stürzen dienen können. Dies fördert die Steigerung von Selbstvertrauen und Selbstsicherheit, reduziert die Angst vor einem Sturz.

## Mentale Fitness mit Lena

Wir machen unser Leben wieder kunterbunt! In diesem Kurs geht es um Achtsamkeit, Glück und Wohlbefinden. Kombiniert werden die mentalen Einheiten mit wechselnden sportlichen Kursausschnitten. Nähere Informationen extern unter: [www.farbexplosion.com](http://www.farbexplosion.com)



**PHYSIO & ERGO FIT  
HAMM**