

# KURSTERMINE

Unser Angebot für Ihre Gesundheit



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
8:30 Uhr <b>Rückenschule</b> mit Angelita * <small>Ab 07.08.</small>	9:00 Uhr	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
10:00 Uhr <b>Reha-Sport</b> mit Angelita	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>Step Aerobic</b> mit Jeannette <small>Ab 07.08.</small>	11:00 Uhr <b>Reha-Sport</b> mit Jeannette	11:00 Uhr <b>Fit für 100</b> mit Angelita * <small>Ab 14.08.</small>
12:00 Uhr <b>Reha-Sport</b> mit Angelita	12:00 Uhr <b>Herzsport</b> mit Angelita	12:00 Uhr	12:00 Uhr	12:00 Uhr <b>DanceMomz</b> mit Jeannette <small>Ab 14.08.</small>
14:00 Uhr <b>Reha-Sport</b> mit Jeannette	14:00 Uhr <b>Funktionstr.</b> der Rheuma Liga	14:00 Uhr <b>Funktionstr.</b> der Rheuma Liga	14:00 Uhr	14:00 Uhr
15:00 Uhr <b>Reha-Sport</b> mit Jeannette	15:00 Uhr <b>Funktionstr.</b> der Rheuma Liga	15:00 Uhr <b>Funktionstr.</b> der Rheuma Liga	15:00 Uhr	15:00 Uhr
16:00 Uhr <b>Reha-Sport</b> mit Jeannette	16:00 Uhr	16:00 Uhr <b>Reha-Sport</b> mit Angelita	16:00 Uhr <b>Reha-Sport</b> mit Sandra	16:00 Uhr <b>ToughKidz **</b> mit Dennis
17:00 Uhr <b>Reha-Sport</b> mit Jeannette	17:00 Uhr <b>Step Aerobic</b> mit Jeannette <small>Ab 07.08.</small>	17:00 Uhr <b>Reha-Sport</b> mit Angelita	17:00 Uhr <b>Reha-Sport</b> mit Sandra	17:00 Uhr <b>DanceKidz **</b> (3 - 5 J.) mit Isabell
18:00 Uhr <b>Tabata</b> mit Jeannette <small>Ab 07.08.</small>	18:00 Uhr <b>Reha-Sport</b> mit Jeannette	18:00 Uhr <b>Rückenschule</b> mit Angelita * <small>Ab 16.08.</small>	18:00 Uhr	18:00 Uhr <b>DanceKidz **</b> (6 - 9 J.) mit Isabell
19:00 Uhr	19:00 Uhr <b>Latino Dance</b> mit Jeannette <small>Ab 07.08.</small>	19:00 Uhr <b>Pilates</b> mit Franzi * <small>Ab 07.08.</small>	19:00 Uhr	19:00 Uhr <b>DanceKidz **</b> (ab 10 J.) mit Isabell

\*\* YOUCARD MÖGLICH

**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.

## **Rückenschule** mit Angelita 100.- € / 10 Einheiten

Unter der Leitung unser 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 Franzi 100.- € / 10 Einheiten

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

## **Latino Dance** mit Jeannette 80.- € / 10 Einheiten

Mit Jeannette erleben Sie ein Tanz-Workout der anderen Art. Latein-amerikanische Rhythmen sorgen für Ausdauer und effektive Fettverbrennung. Ein strammes Workout, das Elemente aus dem Fitness-, Cardio- und Muskelaufbautraining mit Balance und Flexibilität kombiniert. Jeannette bringt sie nicht nur zum Schwitzen, sondern Sie haben auch jede Menge Spaß.

## **Tabata** mit Jeannette 80.- € / 10 Einheiten

Kombinierte Kraft- und Cardioübungen mit kurzen, hochintensiven Intervallen und kurzen Pausen. Fettverbrennung extrem. Hier wird mächtig geschwitzt.

## **Step-Aerobic** mit Jeannette 80.- € / 10 Einheiten

Ganzkörpertraining für Anfänger und Fortgeschrittene. Dynamische Workouts mit dem Stepper in Verbindung mit motivierender Musik und unterhaltsamen Choreographien.

## **Fit für 100** 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.

## **ToughKidz** mit Dennis YouCard möglich

Selbstverteidigungsprogramme für Kinder ab 5- 6 Jahren Tough Kidz geht einen anderen Weg und vermittelt auf der Grundlage professioneller Selbstschutzkonzepte einen angepassten Gameplan für Kinder. Standardisierte Sets und Drills ermöglichen dem Trainer diesen Gameplan in Kombinationen mit koordinativen Übungen, sowie technischen Elementen innerhalb der einzelnen Trainingseinheiten, zu vermitteln.

## **DanceMomz** mit Jeannette 80.- € / 10 Einheiten

Mit Jeannette wird die Ausdauer, Kraft und Koordination beim schweißtreibenden Tanz und mitreißender Musik trainiert. Ein anstrengendes Workout für Frauen, welches nicht nur Spaß und Abwechslung bietet, sondern auch Ihr Fitnesslevel steigert. 60 Minuten ME-Time sorgen für mehr Wohlbefinden und entführen Sie kurz aus Ihrem Alltag.

## **DanceKidz** mit Isabell YouCard möglich

VideoClipDance für Kinder und Jugendliche ab 4 Jahren

## **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](http://www.physioergofithamm.de)

### **ANMELDEZEITEN:**

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



**PHYSIO & ERGO FIT  
HAMM**