

KURSTERMINE

Unser Angebot für Ihre Gesundheit



MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG	
9:00 Uhr		9:00 Uhr		9:00 Uhr	Reha-Sport mit Jeannette	9:00 Uhr	Reha-Sport mit Jeannette	9:00 Uhr	Reha-Sport mit Angelita
10:00 Uhr	Reha-Sport mit Angelita	10:00 Uhr	Reha-Sport mit Angelita	10:00 Uhr	Reha-Sport mit Jeannette	10:00 Uhr	Reha-Sport mit Jeannette	10:00 Uhr	Reha-Sport mit Angelita
11:00 Uhr	Reha-Sport mit Angelita	11:00 Uhr	Herzsport mit Angelita	11:00 Uhr	Step Aerobic mit Jeannette	11:00 Uhr	Reha-Sport mit Jeannette	11:00 Uhr	Fit für 100 mit Angelita *
12:00 Uhr	Reha-Sport mit Angelita	12:00 Uhr	Herzsport mit Angelita	12:00 Uhr				12:00 Uhr	Rückenschule mit Angelita *
13:00 Uhr	Rückenschule mit Angelita *								
14:00 Uhr	Reha-Sport mit Jeannette	14:00 Uhr	Funktionstr. der Rheuma Liga	14:00 Uhr				14:00 Uhr	
15:00 Uhr	Reha-Sport mit Jeannette	15:00 Uhr	Inklusiv Aktiv ** mit Isabell	15:00 Uhr				15:00 Uhr	Mom & Baby-Dance mit Isabell
16:00 Uhr	Reha-Sport mit Jeannette	16:00 Uhr	Inklusiv Aktiv ** mit Isabell	16:00 Uhr	Reha-Sport mit Angelita	16:00 Uhr	Reha-Sport mit Sandra	16:30 Uhr	DanceKidz ** (3 - 5 J.) mit Isabell
17:00 Uhr	Reha-Sport mit Jeannette	17:00 Uhr	Step Aerobic mit Isabell	17:00 Uhr	Reha-Sport mit Angelita	17:00 Uhr	Reha-Sport mit Sandra	17:30 Uhr	DanceKidz ** (6 - 9 J.) mit Isabell
18:00 Uhr	BOP mit Jeannette	18:00 Uhr	Reha-Sport mit Jeannette	18:00 Uhr	Rückenschule mit Angelita *	18:00 Uhr	Inklusiv Aktiv ** mit Isabell	18:30 Uhr	DanceKidz ** (ab 10 J.) mit Isabell
19:00 Uhr	Funktionstr. der Rheuma Liga	19:00 Uhr	Latino Dance mit Jeannette	19:00 Uhr	Pilates mit Franzi *	19:00 Uhr	Zumba mit Isabell	19:30 Uhr	DanceKidz ** Competition

Alle Kurse ab Januar 2024

** 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/Zumba mit Jeannette und Isabell 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.

BOP mit Jeannette 80.- € / 10 Einheiten

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

Step-Aerobic mit Jeannette und Isabell 80.- € / 10 Einheiten

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

Fit für 100 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.

Inklusiv Aktiv mit Isabell YouCard möglich

Spiel, Spaß und Sport für jedes Kind. Unser Ziel ist es allen Kindern – egal in welchem Förderbereich – eine Auszeit mit gleichzeitiger Bewegungs- und Spaßeinheit zu bieten. Der Schwerpunkt liegt daher klar auf dem Gemeinschaftsgefühl und Wohlbefinden.

Mom & BabyDance mit Isabell 80.- € / 10 Einheiten

Tanzen, Fitness, Training und Zweisamkeit für Mamas mit ihrem Baby. Ihr zwei bildet eine wunderschöne Einheit bei angeleiteten Tanzmoves. Für alle Mamas, die Spaß an Bewegung haben.

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



**PHYSIO & ERGO FIT
HAMM**