

KURSTERMINE

Unser umfangreiches Angebot für Ihre Gesundheit



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



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**

KUR SINHALTE

Präventionskurse
ab Januar 2025

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.

Fit & Dance mit Jeannette

80.- € / 10 Einheiten

Gezielte Übungen für Bauch - Beine - Po mit Tanzmoves.
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 ·
verwaltung@physioergofithamm.de · www.physioergofithamm.de

ANMELDEZEITEN:

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

