KONTAKT

Kostenlose Parkplätze an beiden Standorten

Alle Angebote 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 auf ein angenehmes Ambiente und ein freundliches und hochqualifiziertes Team Wert gelegt. Wir freuen uns auf Sie und wünschen Ihnen viel Freude in unserem Haus.

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

Öffnungszeiten:
Mo. - Do.: 7:00 - 21:00 Uhr
Fr.: 7:00 - 18:00 Uhr
Sa.: 8:00 - 12:00 Uhr

PHYSIO & ERGO FIT HAMM

JackF, pikselstock / beide AdobeStock.com

PRÄVENTIONSKURSE & TRAINING

Unser Angebot für Ihre Gesundheit

PRÄVENTIONSKURSE & TRAINING

Pilates *(Musik Workout)*

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

Wann: Di., 19:00 Uhr und 20:00 Uhr
Kosten: 80.-Euro (10 Einheiten à 60 min.)

Yoga

Verschiedene Körperhaltungen und Atemtechniken werden miteinander verbunden um die Lebensenergie (Prana) wieder zum Fließen zu bringen und die geistige Konzentration zu fördern. Das Ziel ist hierbei die absolute körperliche und geistige Entspannung.

Wann: Mi., 8:30 Uhr • Fr., 19:00 Uhr
Kosten: 125.-Euro (10 Einheiten à 90 min.)

ZUMBA®

Das Tanz- und Fitnesstraining verbrennt reichlich Kalorien und formt Ihren Körper. Nach einem anstrengenden Workout fühlen Sie sich wohl, weil Sie jede Menge Spaß erleben. Lateinamerikanische Rhythmen und Schrittfolgen aus Salsa, Samba und z. B. Merengue bringen Sie zum Schwitzen.

Wann: Mo., 20:00 Uhr, Mi., 20:00 Uhr
Kosten: 70.-Euro (10 Einheiten à 60 min.)

Rückenschule

Ein Übungsprogramm im Gymnastikraum und an den Geräten auf der Trainingsfläche. Das Training dient der Kräftigung der Rumpfmuskulatur, Mobilisation und Stabilität der Wirbelsäule. Sie lernen gezielte Übungen, die Sie auch zu Hause umsetzen können.

Wann: Di., 9:00 Uhr • Mi., 18:00 Uhr
Kosten: 80.-Euro (10 Einheiten à 60 min.)

Sturzprophylaxe

Neben ausführlichen Informationen rund um das Thema Sturz steht das Training von Gleichgewicht, Koordination und Kraft durch unterschiedliche, auf die Gruppe angepasste Übungen an. Desweiteren werden mit Ihnen spezielle Stell-/und Stützreaktionen des Körpers neu angebahnt/gefestigt, die der Verhinderung von Stürzen dienen können.

Wann: Do., 14:00 Uhr
Kosten: 80.-Euro (10 Einheiten à 60 min.)

ToughKidz

Tough Kidz möchte Kinder stark und sicher machen. Die altersgerechte Sozialkompetenz, die Motorik und nötigenfalls auch die Verteidigungsfähigkeit von Kindern soll gesteigert werden. Das Training wird dem jeweiligen Alter individuell angepasst.

Wann: freitags, 16:00 Uhr
Kosten: Trainingsvertrag (YouCard möglich)

DanceKidz *(VideoClipDance)*

Choreo für Kinder und Jugendliche ab 6 Jahren. Hier wird die Koordination und das Körper- und Rhythmusgefühl verbessert und das Selbstbewusstsein gestärkt.

Wann: Mi., 19:00 Uhr • Fr., 17:00 Uhr
Kosten: Trainingsvertrag (YouCard möglich)

Alle Kurse finden in der
Fritz-Husemann-Str. 38, 59077 Hamm statt.

PHYSIO & ERGO FIT
HAMM