

PROGRAMM ZUR NEUERÖFFNUNG DES KURSRAUMES AN DEN TAGEN DER OFFENEN TÜR

SAMSTAG BIS MONTAG **2./3./4. OKTOBER**

SAMSTAG 2. OKTOBER	SONNTAG 3. OKTOBER	MONTAG 4. OKTOBER
Individuelle Führungen von 14-17 Uhr 14:00 Uhr Pilates-Workshop mit Annette  14:45 Uhr Beckenboden: Inkontinenz/Schwächegefühl: Was kann ich tun? Workshop von Heiko und Annette 15:30 Uhr Nordic Walking zu jeder Jahreszeit Workshop mit Heiko inkl. Stockeinstellung 16:15 Uhr Faszientraining  Workshop mit Sonja/Heiko Für mehr Beweglichkeit	Individuelle Führungen von 10-12 Uhr und 15-17 Uhr 10:00 Uhr Rückbildung:  Warum Rückbildung nach der Geburt besonders wichtig ist Workshop von Manu 10:45 Uhr Fit Mix: Das ideale Ganzkörpertraining für Männer und Frauen Workshop mit Manu 11:30 Uhr Dynostics – mit der Atemgas-Analyse zum Erfolg <i>Ideal für alle, die Ihr Gewicht reduzieren möchten und alle Hobby-/Leistungssportler</i> Vortrag von Manu und Heiko 15:00 Uhr Yoga  Workshop mit Anna 15:45 Uhr Skoliose – was ist das? Was kann ich dagegen tun? Vortrag von Heiko/Anna 16:30 Uhr Das Kreuz mit dem Kreuz: Wirbelsäulengymnastik – alles rund um die Wirbelsäule  Workshop von Heiko und Anna	Individuelle Führungen von 17-20 Uhr 18:00 Uhr Schmerzfrei mit dem Galileo-Vibrationstraining Vortrag von Heiko 19:00 Uhr Das gesunde Homeoffice: Tipps und Tricks fürs Homeoffice oder den Büroarbeitsplatz Workshop mit Lars und Heiko <hr/>  MIT SPORTSACHEN Alle Programme 20 Minuten für Einsteiger



07151-70738-0

Pfarrstraße 3 | 71394 Kernen-Rommelshausen
www.fitnessundphysio.de

-  Spezieller gelenkschonender Boden
-  Großzügige Belüftung
-  Innovatives Lichtkonzept
-  Barrierefreier Zugang



PILATES • YOGA • RÜCKBILDUNGSKURSE

VORTRÄGE • FÜHRUNGEN

Persönliche Beratung

Schnupper-Training

1 Glas Sekt gratis



PHYSIO & FITNESS FÜNDLING BAUT AUS:

GROßE NEUERÖFFNUNG DES KURSRAUMES IN ROMMELSHAUSEN!

SAMSTAG BIS MONTAG
TAGE DER OFFENEN TÜR

2./3./4. OKTOBER



Ein spannendes Programm erwartet Sie! Die Aktiv-Messe zum Mitmachen – sowie mit vielen interessanten Vorträgen.

Erleben Sie Ihr persönliches Lösungspaket an einem unserer Experten-Info-Stände:



-  **PHYSIO-FIT**
-  **GRUPPE AKTIV**
-  **REHA-GENESUNG**
-  **FIT & VITAL**



PHYSIO-FIT

Eine Verletzung oder chronische Beschwerden schränken Sie im Alltag ein oder hindern Sie daran, Ihrem Sport oder anderen geliebten Tätigkeiten nachzugehen? Durch eine individuelle physiotherapeutische Behandlung erhalten Sie eine perfekt abgestimmte Behandlung auf Zeit. Weiterführende Trainingsoptionen in unserem Haus sichern Ihnen den Erhalt oder eine Steigerung des Erreichten.

Gerne beraten wir Sie zu unseren Leistungsmodulen

Erfahren Sie so genau, wie Ihr persönlicher Weg aussieht

Was Sie erreichen können:

- ✓ Schmerzlinderung oder Schmerzfreiheit
- ✓ Entspannung
- ✓ Wiederherstellung nach Verletzungen
- ✓ Unterstützung beim Leistungssport



GRUPPE AKTIV

MONTAG

09:00 - 10:30
Yoga für Frauen und Männer
ab 22.11.-20.12.2021,
5x | 99 EUR

17:00
Reha-Sport Christina
durchgehend, flexibler

18:00
Reha-Sport Christina

DIENSTAG

09:00
Reha-Sport Antje

10:00
Reha-Sport Christina

11:00
Reha-Sport Christina

16:00 - 17:00
Faszienkurs
Sonja, 12.10.

19:00 - 20:00
Pilates Annette
12.10.2021, 10x | 120 EUR, bis zu 80 EUR erstattungsfähig von KK

MITTWOCH

16:00 - 16:40
KG-Gruppe Skoliose
Kinder/Jugendl. | Auf Rezept

17:00 - 18:00
Wirbelsäulengymnastik
bei Anna

18:30 - 20:00
Yoga für Frauen und Männer bei Anna
ab 17.11.-22.12.2021 | 99 EUR



REHA-GENESUNG

DONNERSTAG

10:00
Reha-Sport Sonja

11:00
Reha-Sport Sonja

Jetzt gleich online anmelden:



18:00
Reha-Sport Sonja

www.fitnessundphysio.de

Für all diejenigen, die das ganze Jahr nach Bewegung suchen, um kleinen Wehwehchen entgegenzuwirken, haben die Kostenträger den Rehabilitationssport ins Leben gerufen. Nutzen Sie das umfangreiche Angebot – starten Sie mit dem Gruppentraining auf Rezept.

FREITAG

09:00 - 10:30
Nordic Walking
15.10.-19.11.2021, Heiko
6x | 79 EUR

16:00 - 17:00
Rückbildung ab 7. Woche nach der Geburt; mit/ohne Baby
Manu, 15.10.-17.12.2021,
10x | 119 EUR

17:15 - 18:15
Fit-Mix das ideale Ganzkörpertraining; 10x | 119 EUR

18:30 - 19:30
Rückenfit bei Lisa,
10x | 99 EUR



FIT & VITAL

Sie möchten wieder leistungsfähiger im Alltag werden oder Ergebnisse aus der Physiotherapie festigen und weiter ausbauen?

Eine direkte Weiterleitung vom Therapeuten/-innen an die Trainer-/innen im Fitnessbereich schafft eine höchstmögliche Kompetenz in jedem Bereich. Durch interne Absprachen weiß jeder Trainer genau, was passiert ist, wie behandelt wurde und worauf zu achten ist. Kompetent und sicher!

Medizinische Fitness zum Eröffnungspreis:

DAS 4-WOCHEN TESTPAKET NUR 39,90 EUR

ÜBERZEUGEN
OHNE VERTRAGSBINDUNG
SIE SICH SELBST!

Was Sie erreichen können:

- ✓ Stärkung des Bewegungsapparates
- ✓ Mehr Beweglichkeit, Kraft, Dynamik und Energie in Alltag und Freizeit
- ✓ Schmerzlinderung oder -beseitigung
- ✓ Ein sicheres Gefühl durch mehr Selbstvertrauen in die eigene Leistung