

# KURSPLAN AB FEBRUAR '24

**MO**

Qi Gong	08:30 - 09:30 Uhr
Rehasport (K)	10:00 - 10:45 Uhr & 11:15 - 12:00 Uhr
Beckenbodentraining (P)	17:45 - 18:45 Uhr
Yoga	19:00 - 20:15 Uhr

**DI**

Fit mit Babybauch (P)	10:00 - 11:00 Uhr
Rehasport (K)	16:00 - 16:45 Uhr & 17:00 - 17:45 Uhr
Indoor Cycling	18:00 - 19:00 Uhr
Kung Fu	19:15 - 20:45 Uhr

**MI**

Rehasport (K)	08:30 - 09:15 Uhr & 09:45 - 10:30 Uhr
Wave Tanz (alle 2 W.)	11:00 - 12:30 Uhr
Hip Hop	16:15 - 17:15 Uhr
Rückenfit	19:00 - 19:45 Uhr

**DO**

Faszie light	10:00 - 10:45 Uhr
Rehasport (K)	15:30 - 16:15 Uhr & 16:30 - 17:15 Uhr
Pilates (P)	17:45 - 18:45 Uhr & 19:00 - 20:00 Uhr

**FR**

Yoga	09:00 - 10:15 Uhr
Rehasport (K)	17:00 - 17:45 Uhr & 18:00 - 18:45 Uhr



**PhysioFit**  
Das Bewegungszentrum  
Ortenburg



**08542/898454**



**fitness@physiofit-ortenburg.de**

# DU HAST INTERESSE

## AN EINEM UNSERER KURSE ?

Besuche uns ganz einfach auf unserer Homepage für mehr Infos ! Dort findest Du zu jedem Kurs eine ausführliche Beschreibung & vielleicht bist Du ganz bald ein Teil unserer Kursfamilie !



**[www.physiofit-ortenburg.de](http://www.physiofit-ortenburg.de)**



**08542/898454**



**[fitness@physiofit-ortenburg.de](mailto:fitness@physiofit-ortenburg.de)**



**Griesbacherstr. 51a, 94496 Ortenburg**



**K = Krankenkassen Kurse nur mit gültigem Rezept**

**P = Präventionskurse bei regelmäßiger Teilnahme mind. 80% Bezuschussung der Krankenkasse möglich !**

## Qi Gong

YogaQi Gong ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- & Bewegungsform. Über bewusste Bewegung, Atmung und geistige Konzentration kannst Du Deine Vitalität steigern. Es ist ein Bestandteil der TCM (Traditionellen Chinesischen Medizin) und eine erfolgreiche Selbstheilungsmethode.

## Pilates

Die Mitte Deines Körpers wird gestärkt und gefestigt. Zudem förderst Du Deine Körperwahrnehmung. Dieser Kurs ist ein Präventionskurs, der von der Krankenkasse bezuschusst wird. Es handelt sich um eine Kursreihe. Anmeldung bei Max: 0151- 56121784

## Indoor Cycling

Indoorcycling, auch Spinning genannt, wird zusammen in der Gruppe auf stationären Fahrrädern Deine Ausdauer optimal trainiert. Mit Musik & zusammen als Gruppe bleibst Du auch bei höheren Belastungen motiviert.

## Sling Workout

Ein hoch effektives Workout unter Einsatz eines nicht elastischen Gurtsystems, bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstands sowohl im Stehen als auch im Liegen genutzt wird.

## Beckenbodentraining

Du stabilisierst Deinen Beckenboden, Bauch & Rücken. Auch als Rückbildung geeignet. Bei Inkontinenz & Organsenkung. Anmeldung bei Maria, gerne per WhatsApp unter: 08538 9125443

## Fit mit Babybauch

Fit in der Schwangerschaft! Du bleibst kraftvoll & beweglich und bereitest Deinen Körper auf die Geburt vor. Anmeldung bei Maria, gerne per WhatsApp unter: 08538 9125443

## Rückenfit

Rückenfit ist ein Ganzkörpertraining, welches den Schwerpunkt auf die Kräftigung Deiner Rumpf- und Rückenmuskulatur legt. Eine optimale Vorsorge und Therapie gegen Rückenschmerzen.

## Faszie light

Die ideale Belastung und Regeneration zur Selbstmassage und Selbstdehnung mit dem Ziel Muskelverklebungen zu lösen.

## Yoga

Balance für Körper, Geist und Seele. Die Übungen werden angeleitet und sind einfach auszuführen. Das Tempo ist gemäßigt

## Rehasport

Nach einer Reha oder krankengymnastischen Behandlungen stabilisiert der Rehasport durch das weiterführende Training



**K = Krankenkassen Kurse nur mit gültigem Rezept**

**P = Präventionskurse bei regelmäßiger Teilnahme  
Bezuschussung der Krankenkasse möglich**