

Fitness und Kurse

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Rückenschule mit Elementen aus Pilates 10.00 – 11.00 Uhr Ina		Rehasportkurs 10.00 – 10.45 Uhr Dominique	Rehasportkurs 10.00 – 10.45 Uhr Vera	
Rehasportkurs 16.30 – 17.15 Uhr 17.30 – 18.15 Uhr Dominique	Rehasportkurs 16.00 – 16.45 Uhr Corina	Rehasportkurs 17.00 – 17.45 Uhr Corina	Rehasportkurs 16.00 – 16.45 Uhr Corina	
Energy Dance® 18.30 – 20.00 Uhr Susann	Rückenschule mit Elementen aus Pilates 18.00 – 19.00 Uhr Ina	Zumba Gold® 18.00 – 19.00 Uhr Claudia	Energy Dance® 18.00 – 19.30 Uhr Susann	Yoga 16.30 – 18.00 Uhr Susann
Zumba Sentao™/ Strong by Zumba® 20.00 – 21.00 Uhr Claudia	Yoga 19.30 – 21.00 Uhr Susann	Zumba Fitness® 19.00 – 20.00 Uhr Claudia		Yoga 18.15 – 19.45 Uhr Susann
PMR Totes-Meer-Salzgrotte 20.00 – 21.00 Uhr Dominique	PMR Totes-Meer-Salzgrotte 20.00 – 21.00 Uhr Ina		Rückenschule Basic 20.00 – 21.00 Uhr Dominique	



Zumba Gold®

Die einfachste und leichteste Form von Zumba ist ideal für Einsteiger und ältere Menschen, die ihre Koordination und Kondition langsam und gezielt aufbauen möchten. Ein „Wohlfühltraining“ für jedermann.

Zumba Fitness®

Zumba Fitness ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitness-Programm mit südamerikanischen und internationalen Musik- und Tanzstilen – ein dynamisches, begeisterndes und sehr effektives Tanzworkout mit Spaßfaktor.

Zumba Sentao™

Unter Einsatz eines Stuhls werden zu lateinamerikanischer Musik besondere Choreografien erlernt, die das Gleichgewicht verbessern, den Rumpf stärken und stabilisieren. Die Teilnehmer lernen, wie sie mithilfe eines Stuhls und des eigenen Körpergewichts die Muskelkraft und Ausdauer verbessern und ihre Figur formen können.

Fitness und Kurse

Strong by Zumba®

Das neue Workout ohne Tanz aber trotzdem mit Musik. Die Fitness wird gezielt verbessert und Muskeln aufgebaut. Jede Bewegung wird abgedeckt und erfolgt im Gleichklang mit der Musik. Man fühlt sich, als habe man jeden Muskel im Körper angestrengt.

Muskelentspannung nach Jacobson (PMR)

Das Prinzip dieser Entspannungstechnik beruht darauf, dass ein ständiger Wechsel von Anspannung und Entspannung der gesamten Muskulatur erfolgt. Dies führt zu einer verstärkten Durchblutung der Muskeln – besonders geeignet für Menschen mit Schlafstörungen, Angst- und Unruhezuständen.

Yoga

Yoga schenkt dem Körper Kraft & Geschmeidigkeit, dem Bewusstsein Weite & Gelassenheit. Wir bieten einen stilübergreifenden Yoga-Unterricht an, der sowohl die klassischen Yoga-Übungen, als auch sportliche Sequenzen, Yoga-Flows, therapeutische und meditative Elemente beinhaltet.

Gutschein

*Verschenken Sie Fitness, Entspannung & Freude:
Auch unsere Kurse sind als Geschenk-Gutschein erhältlich!*

<i>Bewegungskonzept „Gesunder Rücken“</i> (Rückenschule) *	10 x ca. 60 Min.	85 €
<i>PMR</i> * Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson	10 x ca. 60 Min.	85 €
<i>Energy Dance</i> ®	10 x ca. 90 Min.	99 €
<i>Zumba</i>	10 x ca. 55 Min.	50 €
<i>Yoga</i>	10 x ca. 90 Min.	109 €
<i>Zehnerkarte Fitnessgeräte</i>		49 €
<i>Quartalskarte Fitnessgeräte</i>		99 €
<i>Einweisung und Trainingsplanerstellung</i>	ca. 25 Min.	19 €
<i>Check-up mit Kurzbefund und Fitnesstest</i>	ca. 50 Min.	49 €
<i>Training mit Physiotherapeut</i>	ca. 60 Min.	59 €

* Von vielen Krankenkassen anerkannt und bezuschusst.

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen!

In unserer modern eingerichteten Praxis bieten wir alle gängigen Therapieverfahren an. Die therapeutischen Maßnahmen werden von qualifizierten und erfahrenen Physiotherapeutinnen und -therapeuten durchgeführt.

Informationen zu unseren Physikalischen Therapien, Zusatzleistungen und verschiedenen Kuren finden Sie unter

www.therapiezentrum-koller.de

Ihr kompetenter Partner in Therapie & Prävention

