

*Fitness und Kurse*

Montag	Dienstag	Mittwoch
<b>Rückenkurs</b> 10.00 – 11.00 Uhr Ina	<b>Rehasportkurs</b> 10.00 – 10.45 Uhr 11.00 – 11.45 Uhr Corina	<b>Rehasportkurs</b> 10.00 – 10.45 Uhr Corina
<b>Bauch, Beine, Po</b> 18.00 – 19.00 Uhr Corina	<b>Rehasportkurs</b> 16.00 – 16.45 Uhr 17.00 – 17.45 Uhr Tirza	<b>Rehasportkurs</b> 16.15 – 17.00 Uhr 17.15 – 18.00 Uhr Tirza
<b>Zumba Fitness®</b> 19.00 – 20.00 Uhr Claudia	<b>Rückenschule</b> 18.00 – 19.00 Uhr Ina	auf Anfrage <b>Zumba Gold®</b> 18.00 – 19.00 Uhr Claudia
<b>Strong by Zumba®</b> 20.00 – 21.00 Uhr Claudia	<b>PMR</b> (ab Frühjahr 2020) <b>Totes-Meer-Salzgrotte</b> 19.00 – 20.00 Uhr Ina	<b>Zumba Fitness®</b> 19.00 – 20.00 Uhr Claudia



Donnerstag	Freitag
<b>Rehasportkurs</b> 10.00 – 10.45 Uhr Corina	
	
<b>Rückenschule</b> 18.00 – 19.00 Uhr Ina	
	



### ***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.

---

## *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.



---

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

---

## *Fitness und Kurse*

<i>Bewegungskonzept „Gesunder Rücken“ (Rückenschule) *</i>	10 x ca. 60 Min.	85 €
<i>PMR *</i> Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson	10 x ca. 60 Min.	85 €
<i>Zumba</i>	10 x ca. 60 Min.	50 €
<i>Zehnerkarte Fitnessgeräte</i>		59 €
<i>Quartalskarte Fitnessgeräte</i>		115 €
<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 €

### *Fitnesstrainerin vor Ort*

Mo., Mi. & Fr. von 9 -10 Uhr  
Di. & Do. von 18 - 19 Uhr

\* Von vielen Krankenkassen anerkannt und bezuschusst.

## *Therapiezentrum Koller GmbH*

### *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](http://www.therapiezentrum-koller.de)

Ihr kompetenter Partner in Therapie & Prävention

