

Fitness und Kurse

Montag	Dienstag	Mittwoch
<p>Rückenkurs (ab Frühjahr 2021) 10.00 – 11.00 Uhr Ina</p> 		
	<p>Rückenschule (ab Frühjahr 2021) 18.00 – 19.00 Uhr Ina</p>	
	<p>Zumba Fitness® 19.00 – 20.00 Uhr Claudia</p>	
<p>Strong by Zumba® (ab Winter 2020) 20.00 – 21.00 Uhr Claudia</p>	<p>PMR (ab Frühjahr 2021) Totes-Meer-Salzgrotte 19.00 – 20.00 Uhr Ina</p>	<p>Zumba Fitness® 19.00 – 20.00 Uhr Claudia</p>

Donnerstag	Freitag
<p>Rückenschule (ab Frühjahr 2021) 18.00 – 19.00 Uhr Ina</p>	



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.

Gutschein

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

Fitness und Kurse

<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>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

Ihr kompetenter Partner in Therapie & Prävention

