

## KURSZEITEN:

# MO

Reha- Sport 09.00 Uhr bis 09.45 Uhr  
17.00 Uhr bis 17.45 Uhr  
Yoga 18.30 Uhr bis 20.00 Uhr

# DI

Reha- Sport 11.00 Uhr bis 11.45 Uhr  
15.00 Uhr bis 15.45 Uhr  
18.00 Uhr bis 18.45 Uhr  
19.00 Uhr bis 19.45 Uhr  
Bauch, Beine, Po 19.30 Uhr bis 20.15 Uhr

# MI

Reha- Sport 09.00 Uhr bis 09.45 Uhr  
10:00 Uhr bis 10:45 Uhr  
Pilates 17.00 Uhr bis 17.45 Uhr  
Bauch, Beine, Po 18.00 Uhr bis 18.45 Uhr  
19.00 Uhr bis 19.45 Uhr  
Aerobic, Step, Bodystyling 20.00 Uhr bis 20.45 Uhr

# DO

Reha- Sport 09.00 Uhr bis 09.45 Uhr  
17.00 Uhr bis 17.45 Uhr  
Yoga 10.00 Uhr bis 11.30 Uhr  
Rückenpower an Geräten 18.00 Uhr bis 19.30 Uhr  
Bauch, Beine, Po 19.30 Uhr bis 20.15 Uhr  
Skigymnastik 20.15 Uhr bis 21.00 Uhr  
Rückbildungs-gymnastik 17.45 Uhr bis 18.30 Uhr

# FR

Reha- Sport 09.00 Uhr bis 09.45 Uhr  
18.00 Uhr bis 18.45 Uhr  
19.00 Uhr bis 19.45 Uhr  
Fitness für Teens 17.45 Uhr bis 18.30 Uhr

# SA

Reha- Sport 09:00 Uhr bis 09:45 Uhr  
„Gymnastik für echte Kerle“ 08:00 Uhr bis 08:45 Uhr

**Sie haben Fragen?  
Rufen Sie uns an, wir beraten Sie  
gerne! Oder kommen Sie uns doch  
einfach mal besuchen!**

Bezuschussung der Kurse durch Ihre Krankenkasse möglich.

## HIER FINDEN SIE UNS:



**das zentrum.**

praxis für physiotherapie  
schmitz & rosner

Bernkasteler Str. 6 | 54497 Morbach  
06533 1516 | info@physiotherapie-morbach.de

**das zentrum.**

praxis für physiotherapie.  
schmitz & rosner



**NEU!!  
NEU!!  
NEU!!**



Gymnastik für  
echte Kerle



Skigymnastik



Bauch,  
Beine,  
Po



Aerobic. Step  
und Body-  
styling



Yoga



Pilates



Rückbildungs-  
gymnastik

## KURSBEZEICHNUNG:

**Rehasport** ist der ärztlich verordnete Sport, der gesetzlich abgesichert als ergänzende Maßnahme der medizinischen Rehabilitation ist und in Gruppen unter der Obhut eines ausgebildeten Übungsleiters oder einer ausgebildeten Übungsleiterin durchgeführt wird. Ziel ist die Verbesserung und/oder der Erhalt körperlicher Funktionen bei Krankheit oder Behinderung.

**Pilates** ist eine Methode für ein entspanntes Körpergefühl mit dem Ziel der Straffung des Körpers. Körperhaltung, Koordination, Atmung und Ausdauer werden verbessert.

**Bauch, Beine, Po** ist ein Training für einen schönen und straffen Körper. Dieser Kurs ist ein Mix aus Kraft, Ausdauer und purem Spaß.

**Aerobic, Step, Bodystyling:** Erleben Sie eine schweißtreibende Herz-Kreislauf-Stunde kombiniert mit einem Ganzkörpertraining zu fetziger Musik.

**Rückbildungsgymnastik:** Während der Schwangerschaft und besonders der Geburt wird Ihr Körper in besonderem Maße strapaziert. Ziel der Rückbildung ist es, diese stark gedehnte Beckenbodenmuskulatur wieder zu kräftigen, um Spätfolgen wie z.B. Gebärmutterensenkung oder Inkontinenz zu vermeiden.

**Yoga:** Es werden einfache effektive Körperübungen gelernt. Bewusstes Atmen und tiefes Entspannen – simple Mittel, um mehr Ausgeglichenheit, Vitalität und Freude am Leben zu entfalten.

**Skigymnastik:** Eine Vorbereitung auf die Skisaison. Kondition und Kraftübungen bereiten Sie nicht nur auf das Skifahren vor, sondern verbessern auch Ihre Fitness.

**Rückenpower an Geräten:** „Bewahren Sie Haltung“ - Ein abwechslungsreiches Programm, um gezielt ihre Rumpfmuskulatur (Rücken-, Bauch-, Gesäß- und Schultermuskulatur) zu kräftigen und damit Ihre Rückenprobleme langfristig zu mindern.

**„Gymnastik für echte Kerle“:** Diese Gymnastik steigert die grundlegenden körperlichen Eigenschaften, die für eine gute Form und das Sporttreiben benötigt werden. Dabei werden insbesondere die Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Kraft gefördert.

**Fitness für Teens:** Eine bunte Mischung aus Fitness-Training mit verschiedenen Geräten, Aerobic, Body-Power mit fetziger Musik. Abgerundet wird das Ganze mit coolen Spielen.

**Spiel, Sport und Spaß für Eltern und Kind:** ein speziell abgestimmtes Programm für Kinder im Alter von 12-36 Monaten, in Begleitung der Eltern.



## UNSER VERWÖHN-PROGRAMM FÜR SIE:

- Aromamassagen
- Gesichts- und Dekolleté-Massage mit Aromaöl
- Dorn Breuss Massage
- Hotstone Massage
- Fußreflexzonenmassage
- Tuinamassage, Fußpflege

