

## Kurse\* vom 16.01 - 24.03.2023

Montag	Dienstag	Mittwoch	Freitag
—	—	8 - 8.50 Uhr <b>Mobility und Kraft</b> Weniger ist mehr! 80€ 10x Seq.	—
9 - 9.50 Uhr <b>Pilates meets Yoga</b> lass dich inspirieren! 80€ 10x Seq.	—	9 - 9.50 Uhr <b>Pilates Powerhouse</b> 80€ 10x Seq.	9 - 9.50 Uhr <b>Mobility und Kraft</b> Weniger ist mehr! 80€ 10x Seq.
—	—	11 - 11.50 Uhr <b>Rücken-Fit</b> Ach du Wirbelsäule! 80€ 10x Seq.	11 - 11.50 Uhr <b>Entspannt ins Wochenende</b> Komm zur Ruhe 80€ 10x Seq.
15 - 15.50 Uhr <b>Yogilinos</b> Kinder brauchen halt! 6 - 9 Jahren 80€ 10x Seq.	15 - 15.50 Uhr <b>Yogilinos</b> Kinder brauchen halt! 10 - 12 Jahren 80€ 10x Seq.	15 - 15.50 Uhr <b>Kreativer Kindertanz</b> 3 + 4 Jahre 80€ 10x Seq.	15 - 15.50 Uhr <b>Sing und Tanz ABC</b> 3 - 5 Jahre 80€ 10x Seq.
—	16 - 16.50 Uhr <b>Gesunder Rücken</b> Ach du Wirbelsäule! 64€ 8 x Seq.	16 - 16.50 Uhr <b>Kreativer Kindertanz</b> 5 + 6 Jahre 80€ 10x Seq.	16 - 16.50 Uhr <b>Dancing Kids</b> 7 - 9 Jahre 80€ 10x Seq.
—	—	17 - 17.30 Uhr <b>Bauch- und Rücken X-Press</b> Kurz und knackig 40€ 10x Seq.	17 - 17.50 Uhr <b>Dancing Kids</b> 10 - 12 Jahre 80€ 10x Seq.
—	—	—	18 - 18.50 Uhr <b>Gesunder Rücken</b> Ach du Wirbelsäule! 80€ 10 x Seq.

### Ihre Kursleiterinnen



Angelika

Melissa

Vierfüßlerstand, Stützübungen, eigenständiges Hinlegen und Aufstehen vom Boden sind kein Problem für Sie? Dann sind unsere med. Gesundheitskurse genau das Richtige für Sie!

### Wie melde ich mich an?

#### Kommen Sie vorbei!

Zahlen Sie vor Ort. Anmeldung fertig!

#### Oder bequem von zu Hause

✉ [kurse@physiotherapie-dortmunde.de](mailto:kurse@physiotherapie-dortmunde.de)

Geben Sie folgende Infos an:

Name, Telefonnummer, Kurswunsch

Den aktuellen Kursplan finden Sie unter:

[www.rehamed-unioncarre.de/kursplan](http://www.rehamed-unioncarre.de/kursplan)

### Voraussetzungen:

Um individuell auf Sie eingehen zu können, sind unsere Kurse von der Teilnehmeranzahl begrenzt.

**Erw. max. 15 - 17 Teilnehmer**

**Kinder max. 16 - 20 Teilnehmer**

Eine Teilnahme an den med. Gesundheitskursen ist nicht mit einer Heilmittelverordnung möglich.



digitale vCard

rehaMED im Unioncarré GmbH

Lange Straße 39

44137 Dortmund

☎ 0157 85171726 (A. Arnswald)

☎ 0231 860237-30

[www.rehamed-unioncarre.de](http://www.rehamed-unioncarre.de)



# rehaMED

Mehr als Bewegung



Pilates meets Yoga • Gesunder Rücken & Bauch • Rücken X-Press

Mobility und Kraft • Entspannt ins Wochenende

Yogilinos • Kreativer Kindertanz • Dancing Kids

Sing und Tanz ABC

## Erwachsene

### Pilates meets Yoga – lass dich inspirieren!

Ganzheitliche und fließende Bewegungen für eine Streckung deiner Grundhaltung und besseres Wohlbefinden. Die gezielte Atmung steht im Mittelpunkt.

Level 1-2\*

### Mobility und Kraft – Weniger ist mehr!

Unser Körper hat ein einzigartiges Konzept der Beweglichkeit in sich. Damit dieses erhalten, aktiviert und auch erweitert werden kann, widmen wir unsere Konzentration in diesem Angebot mit unterschiedlichen Methoden auf Faszien, Bänder, Sehnen und auch Muskeln.

Level 1-2\*

### Gesunder Rücken – Ach du Wirbelsäule!

Um die Symmetrie im Körper zu erhalten widmen wir uns der gezielten Organisation der Muskulatur rund um die Wirbelsäule.

Level 0-1\*

### Pilates – Powerhouse!

Die Pilates Prinzipien sind mittlerweile weltweit etabliert und gehören im Rahmen ganzheitlicher Gesundheitsförderungen zu jedem Kursangebot dazu. Die gezielte Spannung (Powerhouse) die über die Atemtechnik aufgebaut wird sorgt für eine wesentliche Verbesserung der Muskelorganisation, Körperhaltung und des Wohlbefindens.

Level 1-2\*

### Bauch und Rücken X-Press – kurz und knackig

In diesem halbstündigen Programm steuern wir eine hohe Intensität an, so dass wir in wenigen Wochen die Ergebnisse am Bauch und am Rücken sehen können.

Level 1-2\*

### Entspannt ins Wochenende – Komm' zur Ruhe!

„In der Ruhe liegt die Kraft.“ Dieses Sprichwort ist bekannt für eine kraftvolle und auch entspannte Haltung. Neben Dehnübungen und sanften Bewegungen, darf sich der Geist jede Stunde bei einer wohlverdienten, angeleiteten, mentalen Entspannung erholen.

Level 0\*

## Kinder

### Yogilinos – Kinder brauchen halt!

Angepasst an die unterschiedlichen Bedürfnisse des jeweiligen Alters, erlernen die Kinder durch Rituale, sich achtsamer und konzentrierter zu begegnen. Auf spielerische Art und mit kreativen Methoden aus dem Yoga, soll mehr Beweglichkeit, Mobilität und Konzentration bei den Kindern erreicht werden.

Alter: 6-9 Jahre und 10-12 Jahre

### kreativer Kindertanz & Sing und Tanz ABC!

Wir haben es uns zur Aufgabe gemacht, Kinder in der musikalischen und rhythmischen Frühphase zu bewegen. Durch Kreativität, Musik und Singen werden wichtige Areale des Gehirns aktiviert. Musik und Bewegung haben einen hohen Einfluss auf die Entwicklung der Kinder. Mit viel Spass schaffen wir schöne Stunden.

Alter: 3-5 Jahre, 3+4 Jahre und 5+6 Jahre

### Dancing Kids – Tanz los!

Tanzen bietet viele Facetten der körperlichen Fähigkeiten und Gesundheitsförderung. Gerade beim Tanzen lernen Kinder nicht nur Koordinations- und Rhythmusfähigkeit, sondern auch Antizipation (Vorwegdenken), Konzentration, Kondition, sowie Ausdruck und Empathie. In den Stunden werden zu aktuellen Sounds entsprechend des Alters Schritt-kombinationen zur Musik erlernt.

Alter: 7-9 Jahre und 10-12 Jahre

**Die Kurse finden in Sequenzen statt.  
Die Anmeldung gilt bis Ende einer Sequenz.  
Ein Einstieg ist auch nach Beginn möglich.**



IHR FACHZENTRUM FÜR



PHYSIO THERAPIE ERGO THERAPIE MED. FITNESS

Sequenz 5 x  
Sequenz 6 x  
Sequenz 7 x  
Sequenz 8 x  
Sequenz 9 x  
Sequenz 10 x

Einzeltermine sind nicht buchbar. Keine Rückerstattung vorgesehen. Preise: (gelten vom 01.01.2023- 31.06.2023)