

PRÄVENTION  
REHASPORT  
T-RENA  
KURSE

*User  
Leistungsumfang*

Praxisgemeinschaft  
Karin Degryse Leonie Schildmann  
Yannick Hansel

Hamlingdorfer Weg 1c 33829 Borgholzhausen  
Tel-Nr. 05425-7262 Fax-Nr. 05425-932676  
E-Mail: [info@physiowelt-borgholzhausen.de](mailto:info@physiowelt-borgholzhausen.de)  
[www.physiowelt-borgholzhausen.de](http://www.physiowelt-borgholzhausen.de)

Praxisgemeinschaft  
Karin Degryse Leonie Schildmann  
Yannick Hansel

Hamlingdorfer Weg 1c 33829 Borgholzhausen  
Tel-Nr. 05425-7262 Fax-Nr. 05425-932676  
E-Mail: [info@physiowelt-borgholzhausen.de](mailto:info@physiowelt-borgholzhausen.de)  
[www.physiowelt-borgholzhausen.de](http://www.physiowelt-borgholzhausen.de)

## PRÄVENTIONSKURSE

Wir bieten Ihnen nach §20 SGB V zertifizierte Gesundheitskurse. Es handelt sich hierbei um Kursformate, die von den gesetzlichen Krankenkassen mit bis zu 100% gefördert werden.

### Rückentraining

*Bewegungs- und Stabilisationsübungen für die Wirbelsäule und ihre anliegenden Bereiche.*

### Funktionelles Training

*Ganzheitlich orientiert mit praktischen Übungen zur Förderung von Koordination und Gleichgewicht, sowie zum Erhalt und zur Verbesserung der Kraft und Beweglichkeit.*

### Beweglichkeitstraining

*Moderne und effektive Übungen zur Förderung der Bewegungskoordination, zur Steigerung der Beweglichkeit sowie Inhalten der Entspannung.*

### Tai Chi

*Auf sanfte, aber sehr effektive Weise bringt Tai Chi Körper und Geist in Einklang. Tai Chi fördert das Gleichgewicht, die Beweglichkeit und stärkt den gesamten Bewegungsapparat.*

### Medizinisches Kraft-/ Ausdauer Trainingskonzept

*Gerätezirkel mit Cardio- und Kraftgeräten unter professioneller Anleitung zur Förderung von Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit.*



Alle Preise inkl. gesetzl. MwSt.

Physiowelt, Hamlingdorfer Weg 1c, 33829 Borgholzhausen, Tel. 05425-7262

## REHASPORT

*Der Rehabilitationssport - kurz „Rehasport“ umfasst bewegungstherapeutische Übungen, die in Gruppen unter sachkundiger Leitung durchgeführt werden. Im Rehasport werden regelmäßig die Bereiche Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit behandelt.*

Mit ärztlicher Verordnung                      kostenfrei  
Ohne ärztliche Verordnung                    22,90 € / Monat

## T-RENA

### (Trainingstherapeutische Rehabilitationsnachsorge)

*Nach Ihrer Reha können Sie mit der T-RENA-Maßnahme der Deutschen Rentenversicherung Ihre körperliche Leistungsfähigkeit wiederherstellen bzw. weiter stärken. Durch ein gerätegestütztes Training können Sie Ihre Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit weiterhin verbessern und ggf. vorhandene Schmerzen lindern.*

## KURSE

*Wir bieten Ihnen ein wechselndes Kursangebot*

### Yoga

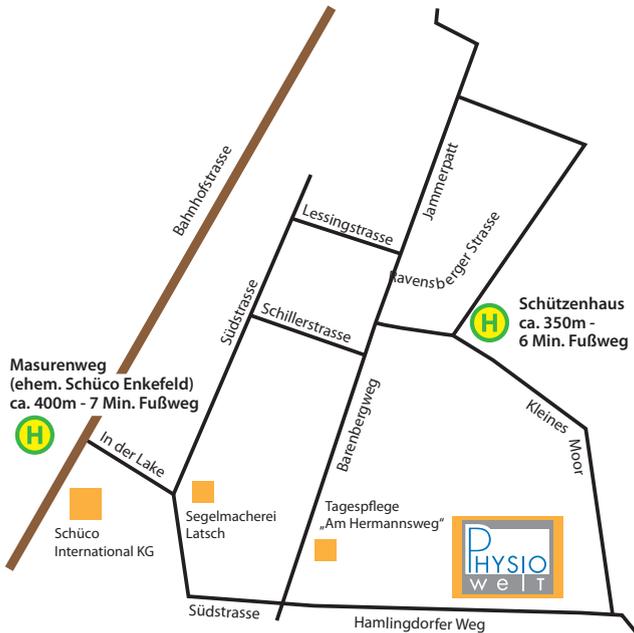
#### (Achtsamer Hatha-Yoga-Flow)

*Die Yogastunden beginnen mit einer kurzen Meditation, gefolgt von einer Atemübung (Pranayama) und aufwärmenden Sequenzen, um anschließend durch verschiedene Körperhaltungen (Asanas) zu fließen. Zum Ende hin werden die Dehnungen länger gehalten (Yin-Qualität), bevor in die Endentspannung (Savasana) eingetaucht werden kann.*



Alle Preise inkl. gesetzl. MwSt.

Physiowelt, Hamlingdorfer Weg 1c, 33829 Borgholzhausen, Tel. 05425-7262



## MEDICAL FITNESS



*Uner  
Leistungsumfang*

Praxisgemeinschaft  
Karin Degryse Leonie Wolnik  
Yannick Hansel

Hamlingdorfer Weg 1c 33829 Borgholzhausen  
Tel-Nr. 05425-7262 Fax-Nr. 05425-932676  
E-Mail: [info@physiowelt-borgholzhausen.de](mailto:info@physiowelt-borgholzhausen.de)  
[www.physiowelt-borgholzhausen.de](http://www.physiowelt-borgholzhausen.de)

Praxisgemeinschaft  
Karin Degryse Leonie Wolnik  
Yannick Hansel

Hamlingdorfer Weg 1c 33829 Borgholzhausen  
Tel-Nr. 05425-7262 Fax-Nr. 05425-932676  
E-Mail: [info@physiowelt-borgholzhausen.de](mailto:info@physiowelt-borgholzhausen.de)  
[www.physiowelt-borgholzhausen.de](http://www.physiowelt-borgholzhausen.de)

## MEDICAL FITNESS

### Medizinisches Gerätetraining

Wir bieten Ihnen ein auf Sie zugeschnittenes Trainingsprogramm mit Rundumbetreuung. Computergestützte Trainingsgeräte und die Begleitung durch erfahrene Trainer führen zu Ihrem Trainingserfolg.

Wir berücksichtigen Ihre gesundheitliche Situation und erstellen auf dieser Grundlage Ihren persönlichen Trainingsplan. Sie erhalten eine umfangreiche Einweisung durch unsere Mitarbeiter. Die Trainingsdaten sowie Geräteeinstellungen werden auf einer Trainingskarte gespeichert und anhand Ihrer Erfolge weiter angepasst.

#### Individuell - eine für Sie ausgelegte Trainingslösung



#### Premium Check-Up inkl. 1. Training 59,90 €

Bevor Sie mit dem Training beginnen, möchten wir Sie kennenlernen und Ihren aktuellen Gesundheitszustand analysieren. (55-60 Min.)

#### Inhalte des Premium Check-Up's

- Anamnese
- Festlegung Ihrer Ziele
- Funktionstestungen der Muskeln und Gelenke
- Kontrolle der Körperstatik
- Messung der Körperzusammensetzung
- Individuelle Trainingsplanerstellung
- Einweisung in die Geräte

Im Anschluß daran vereinbaren wir einen weiteren Termin für Ihr 1. Training. Wir begleiten und unterstützen Sie bei Ihrem Einstieg ins Training, sodass Sie ein sicheres Gefühl im Umgang mit den Trainingsgeräten bekommen. (45-60 Min.)

Alle Preise inkl. gesetzl. MwSt.

Physiowelt, Hamlingdorfer Weg 1c, 33829 Borgholzhausen, Tel. 05425-7262

## MEDICAL FITNESS

### Mitgliedsbeiträge Medizinisches Gerätetraining

**Geräte-Fit** 6 Monate \* 54,90 € mtl.

**Geräte-Fit** 12 Monate \* 49,90 € mtl.

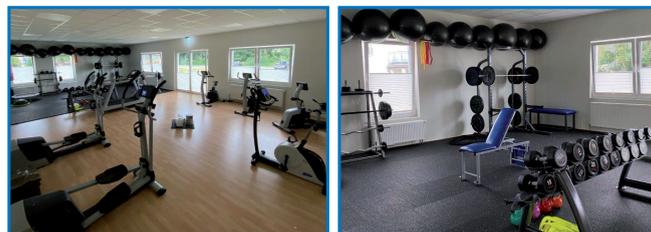
**Geräte-Fit ermäßigt** 12 Monate \* 44,90 € mtl.  
(für Ehepaare, Lebenspartner, Schüler und Studenten)

### Rehabilitationssport & Medizinisches Gerätetraining

Ergänzend zu Ihrem Rehabilitationssport können Sie das medizinische Gerätetraining vergünstigt in Anspruch nehmen. Durch das zusätzliche Training erhöhen Sie die Chance Ihre körperlichen Funktionen schneller wiederherzustellen und Ihren Gesundheitszustand grundsätzlich zu verbessern.

**Geräte-Fit Plus** 12 Monate \* 39,90 € mtl.  
(in Verbindung mit ärztlicher Verordnung für Rehabilitationssport und regelmäßiger Teilnahme)

**\* Zufriedenheitsgarantie:**  
In den ersten 30 Tagen nach Abschluss einer Mitgliedschaft ist eine Kündigung ohne Angaben von Gründen möglich.



#### Trainingszeiten

Mo. 7:00 – 20:00 (Betreuung 7:00 - 12:30 / 14:00 - 19.30)  
Di. 8:00 – 20:00 (Betreuung 8:00 - 12:00 / 15:00 - 19.30)  
Mi. 8:00 – 20:00 (Betreuung 8:00 - 12:30 / 14:00 - 19.30)  
Do. 8:00 – 20:00 (Betreuung 8:00 - 12:00 / 15:00 - 19.30)  
Fr. 8:00 – 18:30 (Betreuung 8:00 - 12:30 / 14:00 - 18.30)

Alle Preise inkl. gesetzl. MwSt.

Physiowelt, Hamlingdorfer Weg 1c, 33829 Borgholzhausen, Tel. 05425-7262