

Bewegung und Entspannung



Kurse Januar – März 2018

***bis zu 100% Krankenkassenzuschuss**
Bitte informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse!



Praxis
SCHLOTE
BEMERODE

Lange-Hop-Straße 158, 30539 Hannover, Tel.: 23 56 59 90
www.schlote-bemerode.de

WirbelsäulenFit Di., 09.01. – 13.03.18 10 Abende 17.00 – 18.00 Uhr 120,- €

Das Beste aus Rückenschule und Wirbelsäulengymnastik für Spaß und Energie, Beweglichkeit und Muskelkraft. **Mach mit, bleib fit! Kursleitung:** Petra Thamm, Ergotherapeutin



BeckenbodenFit Do., 11.01. – 15.03.18 10 Abende 18.10 – 19.10 Uhr 120,- €

Sie trainieren Ihren Beckenboden und stärken Ihr Zentrum. Für eine natürliche aufrechte Haltung und ein unbeschwertes Lachen. **Mach mit, bleib fit! Kursleitung:** Annika Jasko, Physiotherapeutin



Praxis
SCHLOTE
BUCHHOLZ

Osterfelddamm 105, 30627 Hannover, Tel.: 57 42 12
www.schlote-buchholz.de

WirbelsäulenFit 1 Di., 09.01. – 13.03.18 10 Abende 10.30 – 11.30 Uhr 120,- €

WirbelsäulenFit 2 Do., 11.01. – 15.03.18 10 Abende 18.00 – 19.00 Uhr 120,- €

Das Beste aus Rückenschule und Wirbelsäulengymnastik für Spaß und Energie, Beweglichkeit und Muskelkraft. **Mach mit, bleib fit! Kursleitung:** Sarah-Kristin Scholz, Physiotherapeutin



Praxis
SCHLOTE
SÜDSTADT

Krausenstraße 50, 30171 Hannover, Tel.: 89 85 85 0
www.schlote-suedstadt.de

Pilates 1 Di., 09.01. – 13.03.18 10 Abende 19.00 – 20.00 Uhr 120,- €

Pilates 2 Di., 09.01. – 13.03.18 10 Abende 20.00 – 21.00 Uhr 120,- €

Pilates ist ein vielseitiges Körpertraining. Die Methode kombiniert fließende, gleichmäßige Bewegungen mit ruhig ausgeführten Übungen zur Dehnung, Entspannung und Muskelkräftigung. **Kursleitung:** Wiebke Lakenmacher, Physiotherapeutin

WirbelsäulenFit Mi., 10.01. – 14.03.18 10 Abende 19.00 – 20.00 Uhr 120,- €

Das Beste aus Rückenschule und Wirbelsäulengymnastik für Spaß und Energie, Beweglichkeit und Muskelkraft. **Mach mit, bleib fit! Kursleitung:** Gudrun Lawall, Physiotherapeutin



*Alle Kurse sind von der Zentralstelle für Prävention zertifiziert und werden von den Krankenkassen bezuschusst.

www.praxis-schlote.de

Änderungen vorbehalten.

Alle Kurse werden veranstaltet vom

Reha- und Gesundheitsport Hannover e.V. | Krausenstr. 50 | 30171 Hannover | Tel. 89858520 | www.rg-h.de