

RÜCKENFIT- Aktiv Programm

Montag:

Kursbeginn: 06.09. 2010 (12x)

Uhrzeit: 18.00 – 19.00 Uhr
Uhrzeit: 20.00 – 21.00 Uhr

Ort: Raum A im UG
Kosten: 78 € pro Kurs

In den Rückenschulkursen montags erfolgt 10 Std. ein Training in der Gruppe, davon sind 2 Std. ein Training an Medizinischen –Trainingsgeräten.

AQUA-POWER

Montag:

Kursbeginn: 06.09. 2010 (12x)

Uhrzeit: 18.00-18.55 Uhr
Uhrzeit: 19.00-19.55 Uhr
Uhrzeit: 20.00-20.55 Uhr

Ort: Schwimmbad FRR
Kosten: 78€ pro Kurs

45 Min. gelenkschonendes Ausdauertraining im temperierten Wasser mit Musik und Spaß und 10 Min. schwimmen. Für jeden, der sich gerne bewegt und etwas für sein Wohlbefinden tun möchte.

AQUA-POWER

Mittwoch:

Kursbeginn: 08.09. 2010 (12x)

Uhrzeit: 17.45 – 18.45 Uhr
Uhrzeit: 20.00 - 21.00 Uhr

Ort: Schwimmbad FRR
Kosten: 78 € pro Kurs

45 Min. gelenkschonendes Ausdauertraining im temperierten Wasser mit Musik und Spaß und 10 Min. schwimmen. Für jeden, der sich gerne bewegt und etwas für sein Wohlbefinden tun möchte.

Pilates

Mittwoch:

Kursbeginn: 29.09. 2010 (10x)
Uhrzeit: 17.00 – 18.00 Uhr

Ort: Raum A im UG
Kosten: 65 € pro Kurs

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining Mit kräftigenden Übungen, Dehnungen auf der Matte, unter Einbeziehung der Atmung für ein starkes Körperzentrum und konzentrierte Wahrnehmung des Körpers

Anmeldung:

Fachklinik Rhein/Ruhr
Abteilung: Physiotherapie

Telefon: 02054 882260
Mo, Die,+ Do, Fr, Frau Bender
von 8.00 – 12.00 Uhr

e-mail:
physiotherapie.essen@mediclin.de

Bankverbindung:
Deutsche Bank Essen
BLZ: 360 700 50
Kto.Nr.: 451 932 800

Anmeldebedingungen:

Die Kursgebühr muss per
Überweisung vor Kursbeginn
eingegangen sein.

Es werden keine separaten
Rechnungen ausgestellt.

Kursbescheinigung zur Vorlage
bei den Krankenkassen
werden am letzten
Kursabend ausgegeben.

Im Rahmen der Prävention sind unsere Kurse
von den Krankenkassen anerkannt und werden
in den meisten Fällen mit 80 % bezuschusst.

Prävention + Entspannung + Fitness

an der
Mediclin-Fachklinik
Rhein/Ruhr

45219 Essen
Auf der Röttsch 2



2010