

**Alte Strukturen zu
zerbrechen kostet Kraft.
Hinterher aber fühlt man
sich wie neugeboren !**

Bei einem persönlichen Beratungsgespräch finden wir gemeinsam ihr Ziel heraus und erstellen einen individuellen Trainingsplan, denn

**zu allem GROßEN
ist der erste Schritt der Mut.**

Goethe

Kursprogramm 2015 der Med. Fitness

Gabi See

**Physiotherapie und
Medizinische Fitness**

Am Brennplatz 5 • 97896 Freudenberg
Tel. 09375-95252, Fax 09375-929043
www.gabisee-fitness.de



Erweiterung unseres Kursangebots
(ab 01.07.2015)

(beiliegend unser aktuelles Kursangebot,
für die Pinnwand zu Hause)

Zusätzlich zu unseren Kursen (Rehasport- und Funktionsgymnastik)

bieten wir

- Entspannungs- und
- Beckenbodenkurse an

Zu unseren Ausdauerkursen zählen

- Step Aerobic und
- Indoor Cycling

Außerdem können Sie an Kraft- und Ausdauergeräten von Technogym® und Dr. Wolff® trainieren, betreut durch geschultes Personal.

Kurze Trainingseinheiten erfolgen durch Trainer an der Powerplate®.

Zum 1. Juli 2015 erweitern wir, aufgrund der großen Nachfrage unser Angebot um



- 1) Rehasportgruppen
(Termine auf Kursplan grün unterlegt)

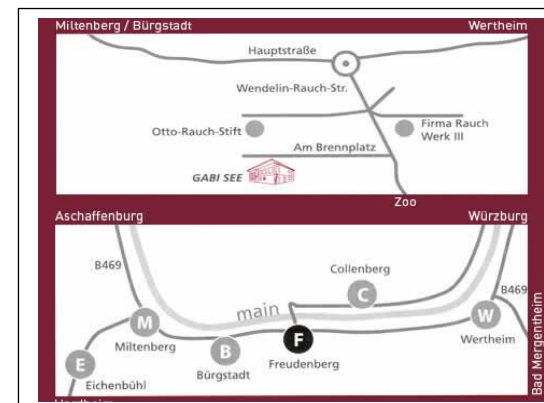
Kurzbeschreibung:

beim Rehasport werden gezielte bewegungstherapeutische Übungen durchgeführt. Diese sollen die Ausdauer und die Kraft verbessern und die Koordination und Flexibilität steigern. In Gruppen an festen Terminen finden diese Einheiten statt.

- 2) Funktionsgymnastikeinheiten
(Termine auf Kursplan rosa unterlegt)

Kurzbeschreibung:

Funktionstraining dient dem Erhalt der Funktionen des Organsystems oder der Körperteile. Das Training umfasst vor allem Übungen aus der Physiotherapie in unterschiedlichen Ausgangsstellungen.



**Wie Sie uns
finden können.
Wir freuen uns
auf Sie 😊!**

