

Liebe Gesundheitssportlerinnen und Gesundheitssportler!

Wir präsentieren Ihnen heute unser aktualisiertes Sportangebot für Ihre persönliche Gesundheitsvorsorge.

Das Programm bietet Ihnen Bewährtes und Neues vom Aktivprogramm im Schwimmbad, in der Turnhalle und der Medizinischen Trainingstherapie. Neu sind die Rücken-Fit-Kurse um 17.00 Uhr, die jeweils über 60 Minuten angeboten werden. Sollten Sie ein kombiniertes Angebot aus Wassergymnastik bzw. Hallengymnastik mit Training in der Medizinischen Trainingstherapie wünschen, finden Sie hierzu ebenfalls aktuelle Angebote!

Wie gewohnt werden alle unsere Kurse von examinierten Physiotherapeuten und Diplomsportlehrern durchgeführt, die in den jeweiligen Bereichen Zusatzqualifikationen nachweisen können. Alle Kurse beginnen wie gewohnt mit dem ersten Termin zum Quartalsanfang. Zwischenabsprachen sind aber jederzeit möglich.

Wer sich nach dem Sport etwas Entspannung wünscht, dem empfehlen wir unsere zahlreichen Wellnessangebote aus der physikalischen Therapie. Hier sind einige Angebote dabei, die Sie unbedingt ausprobieren sollten. Neu ist zum Beispiel die Massagekerzen-Behandlung, Therapeutic Touch oder Reiki.

Außerdem neu: Die Salzgrotte. Sitzungen in der Salzgrotte sind unter anderem hilfreich bei Erkrankungen der Atemwege, Ermüdung und Stress, Heuschnupfen und Herz-Kreislaufproblemen.

Wir hoffen, dass unser Angebot Sie erneut anspricht. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an unser Personal in den Fachabteilungen, der Termnierung oder Rezeption.

Ihre Familie Holsing und Mitarbeiter

Im Schwimmbad (32°C) bieten wir pro Quartal folgende Kurse an:

1. Aqua-Training-Knie/Hüfte

Mo. - Fr.: 09:15 Uhr
Mo. - Fr.: 10:15 Uhr
Mo. - Fr.: 15:30 Uhr
Mo., Di., Do., Fr.: 13:00 Uhr
und Mi.: 13:30 Uhr
Kursdauer: 12 x ca. 30 Minuten
Kosten: 64,- Euro

2. Aqua-Training - Wirbelsäule

Di., Do.: 11:15 Uhr
Di., Fr.: 14:30 Uhr
Kursdauer: 12 x ca. 30 Minuten
Kosten: 64,- Euro

3. Aqua-Training - Schulter/Halswirbelsäule

Di.: 13:30 Uhr
Do.: 15:00 Uhr
Kursdauer: 12 x ca. 30 Minuten
Kosten: 64,- Euro

4. Aqua-Training - Allgemeine Wassergymnastik

Di.: 14:00 Uhr
Mi.: 14:30 Uhr
Do.: 14:00 Uhr
Kursdauer: 12 x ca. 30 Minuten
Kosten: 64,- Euro

5. Aqua-Training / Aqua-Fitness (nur für Schwimmer)

Kurs 01 Di.: 16:30 - 17:15 Uhr
Kurs 02 Di.: 17:30 - 18:15 Uhr
Kurs 03 Mi.: 16:30 - 17:15 Uhr
Kurs 04 Mi.: 17:30 - 18:15 Uhr
Kurs 05 Mi.: 18:30 - 19:15 Uhr
Kurs 06 Do.: 17:30 - 18:15 Uhr
Kurs 07 Fr.: 16:30 - 17:15 Uhr
Kursdauer: z.B. 10 x ca. 45 Minuten
Kosten: 80,- Euro

Unser Kursangebot in der Gymnastikhalle umfasst ab September 2011 folgende Kurse:

6. Funktionstraining: Knie-Hüfte

Mo. - Fr.: 09:15 Uhr
Kursdauer: 12 x ca. 30 Minuten
Kosten: 38,- Euro

7. Funktionstraining: Wirbelsäule

Mo., Fr.: 11:15
Mo., Mi., Do.: 14:30 Uhr
Kursdauer: 12 x ca. 30 Minuten
Kosten: 38,- Euro

8. Rücken-Fit-Wirbelsäulengymnastik

Mo., Do.: 17:00 - 18:00 Uhr
Kursdauer: 12 x ca. 60 Minuten
Kosten: 72,- Euro

9. Funktionstraining: Schulter-Halswirbelsäule

Mi.: 15:30 Uhr
Fr.: 15:00 Uhr
Kursdauer: 12 x ca. 30 Minuten
Kosten: 38,- Euro

10. Stretching - Konzentratives Beweglichkeitstraining

Di.: 13:00 Uhr
Mi.: 15:00 Uhr
Do.: 11:15 Uhr
Fr.: 13:00 Uhr
Kursdauer: 12 x ca. 30 Minuten
Kosten: 38,- Euro

11. Medizinische Trainingstherapie MTT Muskelaufbautraining für Gesundheitsbewusste

Medizinische Trainingstherapie bedeutet Fitnesstraining an Geräten. Das Training dient der Steigerung der muskulären Kraft zur Verbesserung der Rumpf- und Extremitätenstabilität. Jedem Teilnehmer/in wird in einer Einzelstunde ein individueller Trainingsplan erstellt, der auf seine körperlichen Bedürfnisse und Probleme abgestimmt wird, bevor in der betreuten Gruppe weiter trainiert wird.

Start: jederzeit vor- oder nachmittags
und Di., Mi. und Do. 17:00 bis 18:30 Uhr
und 18:30 bis 20:00 Uhr

Kostenbeispiele (je nach Quartallänge):
10 x 70 Euro bzw. 12 x 84 Euro

12. Kombinationstraining z. B.:

- a: Wassergymnastik (30 Minuten)
und Medizinische Trainingstherapie
10 x 100,- Euro
- b: Hallengymnastik (30 Minuten)
und Medizinische Trainingstherapie
10 x 75,- Euro

Zusätzlich haben wir für Sie hier ein paar Kostenbeispiele für weitere Therapieangebote in unserem Haus:

Kineso Taping

21,- Euro + Materialkosten (ca. 20 Min.)

•

Cranio-Sacrale-Osteopathie

44,90 Euro (ca. 40 Min.)

•

Strukturelle Osteopathie

25,- Euro (ca. 20 Min.)

Weitere Therapien und Anwendungen finden Sie unter
www.holsingvital.de



Holsing Vital
Brunnenallee 3
32361 Bad Holzhausen
Tel. 0 57 41 / 275 - 0
Fax. 0 57 41 / 275 - 444
Email: info@holsingvital.de
Internet: www.holsingvital.de

Anmeldung unter
Tel. 0 57 41 / 275 - 400



Mit Anmeldung zu einem unserer Kurse
erklären Sie sich mit dem Lastschriftverfahren
einverstanden.

Holsingvital

Gesundheitszentrum am Wiehengebirge

Präventions- und Gesundheitssport

