

## Wir sorgen für Bewegung.

### ORTHOMED

#### Medizinisches Leistungs- und Rehabilitationszentrum GmbH

Strobelallee 58      Fon 0231 91 23 30-0  
44139 Dortmund      Fax 0231 91 23 30-99  
info@orthomed-rehazentrum.de  
www.orthomed-rehazentrum.de

#### Unsere Öffnungszeiten

Mo – Do      15 – 22 Uhr  
Fr            13 – 22 Uhr  
Sa + So      10 – 16 Uhr

## Ihr KRAFT Unternehmensverbund – gemeinsam aus einer Hand

Wir von KRAFT stellen Sie und Ihre individuellen Bedürfnisse in den Mittelpunkt unseres Handelns. Unsere sorgfältig aufeinander abgestimmten Unternehmensbereiche arbeiten Hand-in-Hand zusammen, um Ihnen gemeinsam die bestmögliche Versorgung bieten zu können.

**EMIL KRAFT**  
Sanitätshaus | Orthopädie-Technik

**KRAFT**  
Reha-Technik

**ORTHOMED**  
Medizinisches Leistungs- & Reha-Zentrum

Seit über  
111 Jahren  
im Herzen von  
Dortmund



Stand 05/2024



#### Aqua-Fit

Motivierendes Ganzkörpertraining im Warmwasserschwimmbad. Durch den Wasserwiderstand und den Wasserauftrieb werden Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer gefördert. Eine schonende Alternative zum Training an Land.



#### Indoor-Cycling

In 60 Minuten wird auf stehenden Indoor-Fahrrädern, unter Anleitung, in der Gruppe und zu motivierender Musik manche Tal- und Bergetappe durchfahren. Die variable Trittfrequenz und der individuelle Widerstand trainieren die Ausdauer. Zusätzlich wird die Bein- und Rumpfmuskulatur gestärkt sowie die Körperspannung verbessert.



#### Ortho-Pilates

Ein ausgewogenes, ruhiges und sanftes Training das Dysbalancen entgegen wirkt. Fließende Kraft-, Dehn- und Atemübungen verbessern die Körperhaltung und Körperwahrnehmung. Eine gesunde Portion Wohlbefinden für den ganzen Körper.



#### Rücken-Fit-Yoga

Ein präventiv angelegtes, ruhiges Mobilisations- und Kräftigungsprogramm speziell für den Rücken.



#### Hot-Iron

Ein effektives Kraft-Ausdauertraining mit Lang- und Kurzhanteln zu Musik. Die Gesamtmuskulatur wird gestrafft und übergreifend eine Verbesserung der allgemeinen Fitness erzielt. Durch die individuelle Wahl der Trainingsgewichte, ist die Beanspruchung variabel.



#### Ortho-Rücken-Fit

Ideales Ausgleichstraining gegen einseitige oder falsche Alltagsbelastungen. Ausgewogenes Training der Rumpfmuskulatur durch spezielle Übungen zur Mobilisation, Kräftigung, Koordination und Körperwahrnehmung. Die Körperhaltung und die Beweglichkeit werden geschult und verbessert.



#### Ortho-Fit

Herz-, Kreislauf-Ausdauertraining zu rhythmischer Musik, vorwiegend mit dem Stepp – regt den Stoffwechsel an, verbessert die Sauerstoffversorgung im gesamten Körper und trainiert das Koordinationsvermögen. Ein Kraft-Ausdauertraining für die Arm- und Rumpfmuskulatur mit anschließendem Dehnen ergänzt den Fitnesskurs. Nur für Fortgeschrittene!



#### Ortho-Flexi-Fit

Für jedermann, der sich ein abwechslungsreiches und sehr effektives Training wünscht. Ganz abgestimmt auf das persönliche Trainingslevel – ob mit Handgeräten oder mal ganz ohne. Lassen Sie sich überraschen!



Präventives Gesundheitstraining

## Aktueller Kursplan

**ORTHOMED**  
Medizinisches Leistungs- & Reha-Zentrum

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
15:45 – 16:30 Aqua-Fit	12:00 – 12:45 Aqua-Fit	16:10 – 16:55 Aqua-Fit	12:00 – 12:45 Aqua-Fit	15:15 – 16:00 Aqua-Fit	10:15 – 11:00 Aqua-Fit
16:15 – 17:15 Rücken-Fit-Yoga	16:30 – 17:15 Aqua-Fit	17:00 – 17:45 Aqua-Fit	15:25 – 16:10 Aqua-Fit	16:05 – 16:50 Aqua-Fit	10:30 – 11:30 Indoor-Cycling
16:35 – 17:20 Aqua-Fit	17:20 – 18:05 Aqua-Fit	17:50 – 18:35 Aqua-Fit	16:00 – 17:00 Ortho-Rücken-Fit	17:00 – 17:45 Aqua-Fit	11:05 – 11:50 Aqua-Fit
17:25 – 18:10 Aqua-Fit	17:55 – 18:55 Ortho-Fit	18:40 – 19:25 Aqua-Fit	16:15 – 17:00 Aqua-Fit	17:50 – 18:35 Aqua-Fit	
17:45 – 18:45 Indoor-Cycling	18:10 – 18:55 Aqua-Fit	18:45 – 19:45 Ortho-Flexi-Fit	17:05 – 18:05 Ortho-Pilates	18:15 – 19:15 Indoor-Cycling	
18:15 – 19:00 Aqua-Fit	19:00 – 19:45 Aqua-Fit	19:30 – 20:15 Aqua-Fit	17:15 – 18:00 Aqua-Fit		11:00 – 12:00 Indoor-Cycling **
19:05 – 19:50 Aqua-Fit	19:00 – 20:00 Ortho-Pilates	20:00 – 21:00 Indoor-Cycling	18:05 – 18:50 Aqua-Fit		12:00 – 12:45 Aqua-Fit
19:55 – 20:40 Aqua-Fit	19:50 – 20:35 Aqua-Fit	20:20 – 21:05 Aqua-Fit	18:55 – 19:40 Aqua-Fit		12:50 – 13:35 Aqua-Fit
20:10 – 21:10 Ortho-Rücken-Fit	20:05 – 21:05 Indoor-Cycling		19:15 – 20:15 Indoor-Cycling		13:40 – 14:25 Aqua-Fit
	20:40 – 21:25 Aqua-Fit		19:45 – 20:30 Aqua-Fit		
			20:35 – 21:20 Aqua-Fit		

\*\* Von Oktober bis einschließlich März

#### Kurs An- und Abmeldungen

pgt@orthomed-rehazentrum.de

Fon 0151 52 53 22 43

## Entdecken Sie unser präventives Gesundheitstraining

An sieben Tagen in der Woche können Sie bei ORTHOMED Ihre Gesundheit in Kursen oder mittels individuellem Trainingsplan trainieren – natürlich unter fachlicher Anleitung.

#### Unsere Öffnungszeiten

Mo – Do	15 – 22 Uhr
Fr	13 – 22 Uhr
Sa + So	10 – 16 Uhr

#### Preise 10er-Karte

Gerätetraining	110 €
Sportkurse	110 €

#### Preise Mitgliedschaft (Gerätetraining & Kurse)

<b>3 Monate</b>	mtl. 70 €	3%*
<b>6 Monate</b>	mtl. 60 €	4%*
<b>12 Monate</b>	mtl. 50 €	5%*

\*Rabatt bei Vorauszahlung

#### Alles Gute und bis bald

Ihr Team von ORTHOMED