

Wellness in Haus 2

Aquafit

Bewegung im Wasser bedeutet Spaß, der natürliche Auftrieb des Wassers ermöglicht Dir eine gelenk- und muskelschonende Alternative zum normalen Training.

Spinning

Auf stehenden Indoor-Fahrrädern erlebst Du ein motivierendes Gruppentraining. Die Musik trägt Dich über Berge und durch Täler. Du allein bestimmst Deine individuelle Intensität. Als Gruppe erreichen wir gemeinsam das Ziel.

Ortho Pump

Dieses unkomplizierte und effektive Langhanteltraining gibt Dir Kraft und definiert die Muskulatur am ganzen Körper.

Ortho Rücken & Relax

Trainiere hier speziell Deine Rumpfmuskulatur, und genieße danach eine wohltuende Stretch- und Entspannungsphase.

Tai Chi

Tai Chi ist eine bewährte chinesische Bewegungs- und Heilkunst. Die ursprünglich als Kampfkunst entwickelte Lehre hat eine wohltuende Wirkung auf Gesundheit und Wohlbefinden des Lernenden.

Ortho Pilates

Entdecke Deine Körpermitte und spüre die Energie durch fließende Kraft-, Dehn- und Atemübungen. Ein ausgewogenes, ruhiges Training und eine gesunde Portion Wohlbefinden für den ganzen Körper.

Ortho Ski / Ortho Intervall

Erlebe ein effektives Ganzjahrestraining durch die körpereigene Kraft oder den Einsatz von Hilfsmitteln. Nicht nur für Wintersportfans!

Ortho Rückenschule

Die Rückenschule ist eine Bewegungstherapie, bei der eine rücken-schonende Körperhaltung systematisch erlernt wird. Koordination und Kraft, der die Wirbelsäule unterstützenden Muskulatur, werden trainiert und richtige Körperhaltungen und Bewegungsabläufe eingeübt.

Ortho Kräftigung

Wir beginnen mit schonenden Kräftigungs- und Bewegungsübungen und stärken, mit oder ohne Hilfsmittel, gezielt die geschwächte Muskulatur.

Ortho Fit

Gezielte Übungen für den ganzen Körper bringen Dich, mit oder ohne Hilfsmittel, in Bestform. Von Schultern, Rücken, Brust und Arme bis Bauch, Beine, Po. Hier ist alles dabei.

Ortho Fit & Vital

Euch erwartet ein moderates Ausdauertraining mit anschließenden fließenden Kräftigungs- und Dehnübungen. Dieses Training verbessert Kondition, Koordination, Haltung und Beweglichkeit.

Traditionelle Thai Massage

Eine sanfte Form der Massage ist die „Nuad“. Es werden in dieser interaktiven Ganzkörpermassage Yoga, Meditation, Stretching und Dehnübungen mit einbezogen.

Shiatsu

Durch Shiatsu-Techniken werden die Energieflüsse des Körpers erspürt und durch sanften Druck mit Fingern, Handflächen, Ellbogen und Knien angeregt, mit dem Ziel, die Energien im Körper wieder ungehindert fließen zu lassen.

Hot Stone Massage

Die wohltuende Hot Stone Massage erreicht, dass die gespeicherte Wärme der erhitzten Steine bis in die tieferen Körperzonen eindringt und die Blutzirkulation stimuliert.

Ayurveda Behandlungen

Ayurveda besteht aus einer Kombination unterschiedlichster Methoden. Hierzu gehört eine Reinigung des Körpers von Giftstoffen genauso wie Ölmassagen und Empfehlungen für die tägliche Ernährungsweise.

Choccoa Massage

Gesicht, Hände, Füße und der restliche Körper werden mit leichten Massagebewegungen stimuliert und die Inhaltsstoffe dieses hochwertigen, pflegenden Elixiers entfalten somit ihre volle Wirkung.

Aromaöl Massage

Die Aromaöl Massage wirkt sich positiv auf das gesamte Immunsystem aus.

Fußreflexzonenmassage

Eine bessere Durchblutung der Organe wird erreicht. Der Lymphfluss wird verstärkt und Giftstoffe können schneller abtransportiert werden.

Lomi Lomi Nui Massage

Lomi Lomi Nui ist eine Ganzkörpermassage, die aus den Elementen Massage, Tanz und Energiearbeit besteht.

Klassische Massagen

Die „Kunst der Berührung“ ist eine wirksame Technik zur Vorbeugung und Behandlung von Beschwerden und Erkrankungen im Bereich des Bewegungsapparates.

Hydrojet

Die Wasserliege verbindet die wesentlichen Grundgriffe der klassischen Massage mit den positiven Kräften einer Unterwassermassage und einer Wärmetherapie.

» » Kursplan



Strobelallee 58
44139 Dortmund
Telefon: 0231 / 91 23 30 - 0
Telefax: 0231 / 91 23 30 - 99

www.orthomed-rehazentrum.de
info@orthomed-rehazentrum.de

Kurszeiten:

Mo. - Do.: 15.00 - 22.00 Uhr
Fr.: 13.00 - 22.00 Uhr
Sa. und So.: 10.00 - 16.00 Uhr

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
	Bewegungsbad	Halle / Outdoor	Bewegungsbad	Halle / Outdoor	Bewegungsbad	Halle / Outdoor	Bewegungsbad	Halle / Outdoor	Bewegungsbad	Halle / Outdoor
12.00 Uhr 12.30 Uhr 12.45 Uhr			12.00 - 12.45 Uhr AquaFit				12.00 - 12.45 Uhr AquaFit			
15.00 Uhr 15.15 Uhr 15.30 Uhr 15.45 Uhr 16.00 Uhr 16.15 Uhr 16.30 Uhr 16.45 Uhr 17.00 Uhr 17.15 Uhr 17.30 Uhr 17.45 Uhr 18.00 Uhr 18.15 Uhr 18.30 Uhr 18.45 Uhr 19.00 Uhr 19.15 Uhr 19.30 Uhr 19.45 Uhr 20.00 Uhr 20.15 Uhr 20.30 Uhr 20.45 Uhr 21.00 Uhr 21.15 Uhr	15.45 - 16.30 Uhr AquaFit 16.30 - 17.15 Uhr AquaFit 17.20 - 18.05 Uhr AquaFit 18.10 - 18.55 Uhr AquaFit 19.00 - 19.45 Uhr AquaFit 19.45 - 20.30 Uhr AquaFit 20.30 - 21.15 Uhr AquaFit	17.45 - 18.45 Uhr Spinning 18.00 - 19.30 Uhr Nordic Walking (von April bis Oktober) 19.00 - 20.00 Uhr Ortho Pump 20.00 - 21.00 Uhr Ortho Rücken & Relax	16.30 - 17.15 Uhr AquaFit 17.15 - 18.00 Uhr AquaFit 18.00 - 18.45 Uhr AquaFit 18.50 - 19.35 Uhr AquaFit 19.40 - 20.25 Uhr AquaFit 20.30 - 21.15 Uhr AquaFit	18.00 - 19.00 Uhr OrthoFit 19.00 - 20.00 Uhr Ortho Pilates 20.15 - 21.15 Uhr Spinning	16.00 - 16.45 Uhr AquaFit 17.00 - 17.45 Uhr AquaFit 17.50 - 18.35 Uhr AquaFit 18.40 - 19.25 Uhr AquaFit 19.30 - 20.15 Uhr AquaFit 20.15 - 21.00 Uhr AquaFit	16.45 - 17.45 Uhr Tai Chi 17.45 - 18.45 Uhr Ortho Ski / Ortho Intervall 18.45 - 19.45 Uhr Ortho Rücken & Relax 20.00 - 21.00 Uhr Spinning	15.15 - 16.00 Uhr AquaFit 16.15 - 16.45 Uhr AquaFit 17.15 - 18.00 Uhr AquaFit 18.00 - 18.45 Uhr AquaFit 19.00 - 19.45 Uhr AquaFit 20.00 - 20.45 Uhr AquaFit 20.45 - 21.30 Uhr AquaFit	16.00 - 17.00 Uhr Ortho Rückenschule 17.00 - 18.00 Uhr Ortho Pilates 18.15 - 19.15 Uhr Ortho Pump 19.30 - 20.30 Uhr Spinning	15.15 - 16.00 Uhr AquaFit 16.00 - 16.45 Uhr AquaFit 17.00 - 17.45 Uhr AquaFit 17.45 - 18.30 Uhr AquaFit 18.45 - 19.30 Uhr AquaFit 19.30 - 20.15 Uhr AquaFit	17.00 - 18.15 Uhr Ortho Kräftigung 18.30 - 19.30 Uhr Spinning

	Samstag			
	Bewegungsbad	Halle / Outdoor	Bewegungsbad	Halle / Outdoor
10.15 Uhr 10.30 Uhr 10.45 Uhr 11.00 Uhr 11.15 Uhr 11.30 Uhr 11.45 Uhr 12.00 Uhr 12.15 Uhr 12.30 Uhr 12.45 Uhr	10.15 - 11.00 Uhr AquaFit 11.00 - 11.45 Uhr AquaFit		12.45 Uhr 13.00 Uhr 13.15 Uhr 13.30 Uhr 13.45 Uhr 14.00 Uhr 14.15 Uhr 14.30 Uhr 14.45 Uhr 15.00 Uhr 15.15 Uhr	

	Sonntag			
	Bewegungsbad	Halle / Outdoor	Bewegungsbad	Halle / Outdoor
10.15 Uhr 10.30 Uhr 10.45 Uhr 11.00 Uhr 11.15 Uhr 11.30 Uhr 11.45 Uhr 12.00 Uhr 12.15 Uhr 12.30 Uhr 12.45 Uhr	12.00 - 12.45 Uhr AquaFit	10.15 - 11.15 Uhr Nordic Walking (von April bis Oktober) 10.30 - 11.30 Uhr Ortho Fit & Vital 11.30 - 12.30 Uhr Ortho Fit	12.45 Uhr 13.00 Uhr 13.15 Uhr 13.30 Uhr 13.45 Uhr 14.00 Uhr 14.15 Uhr 14.30 Uhr 14.45 Uhr 15.00 Uhr 15.15 Uhr	12.45 - 13.30 Uhr AquaFit 13.30 - 14.15 Uhr AquaFit