

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 Fit

Du stärkst Deinen Rücken, hältst die Wirbelsäule beweglich und machst Dich fit für den Alltag.

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 Fatburner

Zu Beginn regen fließende Bewegungen mal mit, mal ohne Step im Low Impact Bereich die Fettverbrennung an. Im Anschluss werden sämtliche Muskelgruppen gezielt mit und ohne Hilfsmittel gekräftigt und gestrafft.

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

Haltungs- und stabilitätsorientiertes Ganzkörpertraining zur Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens unter Berücksichtigung gesundheitlicher Einschränkungen der Teilnehmer. Außerdem Haltungsschulung, Kräftigung und Ausgleichsgymnastik sowie intensives Stretching.

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 BOP & Rumpf

Nach ausgiebigem Warm Up werden die Muskelgruppen im Bereich Bauch, Oberschenkel, Po und Rumpf durch Kraft-Ausdauer-Übungen mit und ohne Hilfsmittel in Form gebracht.

Ortho Stretch & Relax

Gezielte Dehn-, Atem- und Entspannungsübungen regulieren den Muskeltonus des Körpers. Die Symbiose zwischen Körper und Geist wird gefördert.

Nordic Walking

Das schnelle Gehen mit Stöcken ist ein ideales Ausdauertraining mit hohem Gesundheits- und Spaßfaktor.



YOGA

Die indische Lehre geht von einem engen Zusammenhang von Körper, Geist und Seele aus. Wesentliche Bestandteile der Methode sind Entspannungs-, Konzentrations- und Atemübungen.

Wellness in Haus 2

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 gespürt 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.

Choocoa 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.

Hydrojet

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

Klassische Massagen

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



Kursplan - Art-Nr.: 009-08/2011

» » 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

Kursinformation / Kursabmeldung:
pgt@orthomed-rehazentrum.de

Kurshotline: 0151 / 52 53 22 43

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 - 12.45 Uhr AquaFit				12.00 - 12.45 Uhr AquaFit			
						15.15 - 16.00 Uhr AquaFit		15.15 - 16.00 Uhr AquaFit	
15.45 - 16.30 Uhr AquaFit				16.00 - 16.45 Uhr AquaFit		16.15 - 16.45 Uhr AquaFit	16.00 - 17.00 Uhr Ortho Rückenschule	16.00 - 16.45 Uhr AquaFit	16.00 - 17.00 Uhr Ortho Stretch & Relax
16.30 - 17.15 Uhr AquaFit	16.15 - 17.30 Uhr Yoga	16.30 - 17.15 Uhr AquaFit		17.00 - 17.45 Uhr AquaFit		17.15 - 18.00 Uhr AquaFit	17.00 - 18.00 Uhr Ortho Pilates	17.00 - 17.45 Uhr AquaFit	17.00 - 18.15 Uhr Ortho Kräftigung
17.20 - 18.05 Uhr AquaFit		17.15 - 18.00 Uhr AquaFit		17.50 - 18.35 Uhr AquaFit	17.45 - 18.45 Uhr Ortho Fatburner	18.00 - 18.45 Uhr AquaFit		17.45 - 18.30 Uhr AquaFit	
18.10 - 18.55 Uhr AquaFit	17.45 - 18.45 Uhr Spinning	18.00 - 18.45 Uhr AquaFit	18.00 - 19.00 Uhr Ortho Fit	18.40 - 19.25 Uhr AquaFit	18.45 - 19.45 Uhr Ortho BOP & Rumpf	19.00 - 19.45 Uhr AquaFit	18.15 - 19.15 Uhr Ortho Pump	18.45 - 19.30 Uhr AquaFit	18.30 - 19.30 Uhr Spinning
19.00 - 19.45 Uhr AquaFit	18.00 - 19.30 Uhr Nordic Walking (Mai bis Oktober)	18.50 - 19.35 Uhr AquaFit	19.00 - 20.00 Uhr Ortho Pilates	19.30 - 20.15 Uhr AquaFit		19.45 - 20.30 Uhr AquaFit	19.30 - 20.30 Uhr Spinning	19.30 - 20.15 Uhr AquaFit	
19.45 - 20.30 Uhr AquaFit	19.00 - 20.00 Uhr Ortho Pump	19.40 - 20.25 Uhr AquaFit		20.15 - 21.00 Uhr AquaFit	20.00 - 21.00 Uhr Spinning				
20.30 - 21.15 Uhr AquaFit	20.00 - 21.00 Uhr Ortho Rücken Fit	20.30 - 21.15 Uhr AquaFit	20.15 - 21.30 Uhr Spinning			20.30 - 21.15 Uhr AquaFit			

Samstag	
Bewegungsbad	Halle / Outdoor
10.15 - 11.00 Uhr AquaFit	
11.00 - 11.45 Uhr AquaFit	

Sonntag	
Bewegungsbad	Halle / Outdoor
	10.30 - 11.45 Uhr Nordic Walking (Mai bis Oktober)

Sonntag	
Bewegungsbad	Halle / Outdoor
12.00 - 12.45 Uhr AquaFit	
12.45 - 13.30 Uhr AquaFit	12.45 - 13.45 Uhr Spinning (Oktober bis März)
13.30 - 14.15 Uhr AquaFit	

Strobelallee 58
44139 Dortmund
Telefon: 0231 / 91 23 30 - 0
Telefax: 0231 / 91 23 30 - 99
info@orthomed-rehazentrum.de

Kursinformation / Kursabmeldung:
pgt@orthomed-rehazentrum.de

Kurshotline: 0151 / 52 53 22 43

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