

## 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.

## Beauty & 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.

### Yoga

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

### 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.

### Kosmetik

Lassen Sie sich von unserer Kosmetikbehandlung verwöhnen und gönnen Sie sich eine kleine Auszeit.

# ORTHOMED

## » > Kursplan



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

[www.orthomed-rehazentrum.de](http://www.orthomed-rehazentrum.de)  
[info@orthomed-rehazentrum.de](mailto: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

	<b>Montag</b>		<b>Dienstag</b>		<b>Mittwoch</b>		<b>Donnerstag</b>		<b>Freitag</b>	
	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							15.15 - 16.00 Uhr AquaFit		15.15 - 16.00 Uhr AquaFit	
	15.45 - 16.30 Uhr AquaFit					16.00 - 16.45 Uhr AquaFit		16.00 - 17.00 Uhr Ortho Rückenschule	16.00 - 16.45 Uhr AquaFit	
	16.30 - 17.15 Uhr AquaFit		16.30 - 17.15 Uhr AquaFit				16.45 - 17.45 Uhr Tai Chi		17.00 - 17.45 Uhr AquaFit	17.00 - 17.45 Uhr Ortho Kräftigung
	17.20 - 18.05 Uhr AquaFit		17.15 - 18.00 Uhr AquaFit					17.15 - 18.00 Uhr AquaFit	17.00 - 18.00 Uhr Ortho Pilates	
	18.10 - 18.55 Uhr AquaFit	17.45 - 18.45 Uhr Spinning	18.00 - 18.45 Uhr AquaFit	18.00 - 19.00 Uhr OrthoFit		17.50 - 18.35 Uhr AquaFit	17.45 - 18.45 Uhr Ortho Ski / Ortho Intervall	18.00 - 18.45 Uhr AquaFit		17.45 - 18.30 Uhr AquaFit
	19.00 - 19.45 Uhr AquaFit	19.00 - 20.00 Uhr Ortho Pump	18.50 - 19.35 Uhr AquaFit	19.00 - 20.00 Uhr Ortho Pilates		18.40 - 19.25 Uhr AquaFit	18.45 - 19.45 Uhr Ortho Rücken & Relax	19.00 - 19.45 Uhr AquaFit	18.15 - 19.15 Uhr Ortho Pump	18.45 - 19.30 Uhr AquaFit
	19.45 - 20.30 Uhr AquaFit		19.40 - 20.25 Uhr AquaFit			19.30 - 20.15 Uhr AquaFit			19.30 - 20.30 Uhr Spinning	
	20.30 - 21.15 Uhr AquaFit	20.00 - 21.00 Uhr Ortho Rücken & Relax	20.30 - 21.15 Uhr AquaFit	20.15 - 21.15 Uhr Spinning		20.15 - 21.00 Uhr AquaFit	20.00 - 21.00 Uhr Spinning	20.00 - 20.45 Uhr AquaFit		18.30 - 19.30 Uhr Spinning
								20.45 - 21.30 Uhr AquaFit		

	<b>Samstag</b>			
	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		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	
	11.00 - 11.45 Uhr AquaFit			

	<b>Sonntag</b>			
	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			12.45 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	
		10.30 - 11.30 Uhr Ortho Fit & Vital	12.45 - 13.30 Uhr AquaFit	12.45 - 13.45 Uhr Spinning
			13.30 - 14.15 Uhr AquaFit	
		11.30 - 12.30 Uhr Ortho Fit		
	12.00 - 12.45 Uhr AquaFit			