

Fußgymnastik



**Treten Sie Ihre Füße
nicht mit Füßen!**

Verwöhnen Sie Ihre Füße mit eigener oder Selbst-Massage und stärken Sie Ihre Fußmuskeln zur Stabilisierung der Fußgewölbe für einen aufrechten dynamischen Gang!

Kurszeiten (Fußgymnastik):

Freitag (20. April 2012 - 01. Juni 2012*)

10:45 - 11:30 Uhr (Kursleitung: S. Reichmann)

* = nicht am 18. Mai 2012

**Mindestteilnehmerzahl:
7**

€ **36,-** (6 x 45 Min.)

I - Chuan

I Chuan (auch „Geist-Boxen“) wird die „Bewegungskunst“ von Wang Xiang Zhai genannt, der die traditionellen Formen der Kampfkunst vereinfacht und modifiziert hat. Diese Bewegungsabläufe können von Menschen jeden Alters und jeder Konstitution ausgeführt werden. Durch **I Chuan** werden die natürliche Energie des Körpers und die Leistungsfähigkeit des Immunsystems erhöht. Das Ergebnis kann eine völlige Heilung chronischer Wirbelsäulen- und Gelenkverletzungen, sowie einer Reihe von Krankheiten der Atmungsorgane, des Kreislaufs, des Magen-Darmbereiches und des Nervensystems sein.



Kurszeiten (I-Chuan):

Dienstag (17. April 2012 - 26. Juni 2012)

10:00 - 10:45 Uhr (Kursleitung: D. Maßmann)

Mittwoch (18. April 2012 - 20. Juni 2012)

20:30 - 21:15 Uhr (Kursleitung: D. Maßmann)

**Mindestteilnehmerzahl:
8**

€ **50,-** (10 x 45 Min.)

**Neue Kurse ab
April 2012**

**Holtsee
Therapie-Zentrum
Dörte Maßmann**

integrative Physiotherapie

**Anmeldeschluß:
10. April 2012**

NEU!

Testen
Sie sich ...

Fußgymnastik

Sportphysiotraining

Rücken-Aktiv

Power-Ausdauer

I-Chuan

Mühlengang 11 • D-24363 Holtsee

Tel: +49 (0)4357 99 65 41

Fax: +49 (0)4357 99 65 42

e-Mail: holtzen@t-online.de

Internet: www.holtseeer-therapie-zentrum.eu

Sportphysiotraining

Unser Kraftausdauer-Training

- zur Gesunderhaltung
- durch Unterstützung medizinischer Trainingsgeräte

Wir bieten Ihnen weiterhin:

- Kostenfreies Probetraining
- Individueller Trainingsplan
- Fachliche Betreuung
- Systematischer Trainingsablauf



Kurszeiten (Sportphysiotraining):

Montag (16. April 2012 - 25. Juni 2012)

10:00 - 11:00 Uhr (Kursleitung: D. Maßmann)

Dienstag (17. April 2012 - 26. Juni 2012)

17:30 - 18:30 Uhr + 19:00 - 20:00 Uhr

(Kursleitung: S. Reichmann)

Mittwoch (18. April 2012 - 20. Juni 2012)

19:30 - 20:30 Uhr (Kursleitung: D. Maßmann)

Mindestteilnehmerzahl:
5

€ 95.- (10 x 60 Min.)

Rücken - Aktiv

Wir trainieren mit Ihnen gezielt unter krankengymnastischen Gesichtspunkten die **Rückenmuskulatur, Bauchmuskulatur, Gesäßmuskulatur** - die Muskeln, die allzu gerne vernachlässigt werden, aber überaus wichtig sind ...mit „Hantel“-, „Theraband“- und „Pezziball“-Einheiten sowie mit anderen kleinen Trainingshilfen ...

Helfen Sie **AKTIV** Ihrem Rücken!



Kurszeiten (Rücken Aktiv):

Montag (16. April 2012 - 25. Juni 2012)

17:30 - 18:30 Uhr

Donnerstag (19. April 2012 - 28. Juni 2012)

10:00 - 11:00 Uhr

(Kursleitung: D. Maßmann)

Mindestteilnehmerzahl:
7

€ 62.- (10 x 60 Min.)

Power - Ausdauer

Wir bringen Sie fit in den Sommer!

- Gezieltes Ausdauertraining
- Verlust überflüssigen Gewichts
- Stärkung Ihres Herz-Kreislauf-Systems
- Verbesserung Ihrer Koordination



Trainieren Sie bei uns durch
Power ...

- Radfahren
- Rudern
- Skifahren

- **Koordinationsübungen**

unter ständiger
Pulskontrolle
Ihren persönlichen
Trainingspuls!



Kurszeiten (Power-Ausdauer):

Mittwoch (18. April 2012 - 20. Juni 2012)

Kurs 1: 10:00 - 11:00 Uhr

Kurs 2: 17:30 - 18:30 Uhr

(Kursleitung: D. Maßmann)

Mindestteilnehmerzahl:
6

€ 68.- (10 x 60 Min.)