

INFOS UND ANMELDUNG

Gerne können Sie sich bei einer kostenlosen Probestunde von unserem Angebot überzeugen.

Sprechen Sie uns einfach an!

Physio mobile Ohlef

Britta und Markus Ohlef

Ehrengard-Schramm-Weg 4
37085 Göttingen

Tel. 0551 / 3 05 49 61

info@physio-mobile.de
www.physio-mobile.de



Ihre Ansprechpartnerin:

Britta Ohlef

Tel. 0551 / 3 05 49 61

info@physio-mobile.de

BANKVERBINDUNG

Markus Ohlef

IBAN: DE86 2605 0001 0160 1664 84

BIC: NOLADE 21 GOE

Sparkasse Göttingen



www.physio-mobile.de

PHYSIO

PHYSIOTHERAPIE.
PRÄVENTIONSSPORT.
KLANGTHERAPIE.

mobile
Ohlef



AQUAFITNESS

im Badeparadies Eiswiese

AQUAFITNESS BRINGT SIE IN SCHWUNG

Aquafitness-Programme werden seit rund 20 Jahren entwickelt. Die Basis bildet die aus der Rehabilitation bekannte Wassergymnastik. Darüber hinaus werden Muskeln und Gelenke angesprochen, die der Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems und dem Kräfteaufbau dienen.

AQUAFITNESS IST FÜR JEDE ALTERSKLASSE

Für alle Altersklassen ist Aquafitness optimal zur nachhaltigen und schonenden Gewichtsreduktion und zur gesunden Kräftigung von Körper und Seele geeignet.

- » Erwachsene erholen sich von ihren Alltagsorgen
- » Senioren genießen das unterhaltsame Programm im Wasser und stärken auf schonende Art und Weise ihren Körper
- » Jugendliche finden den optimalen Ausgleich zum Lernstress

DAS BIETET AQUAFITNESS

- » Schonender Aufbau der Muskulatur
- » Entlastung der Wirbelsäule
- » Förderung der Konzentrationsfähigkeit
- » Positiver Einfluss auf die Psyche
- » Anregung des Herz-Kreislauf-Systems
- » Bessere Durchblutung der Haut
- » Jede Menge Spaß an Bewegung!

KURSANGEBOTE

RÜCKENKURS -WASSER*

Dienstags 18:00 Uhr

LATINO-AQUADANCE

Wassersport, Tanz & viel Spaß!

Dienstags 20:00 Uhr

AQUAFITNESS IM STEHTIEFEN WASSER*

Muskelaufbau für Rücken, Bauch & Po

Dienstags 18:00, 19:00, 20:00, 21:00 Uhr

Mittwochs 17:00 Uhr

Freitags 17:00 Uhr

AQUAFITNESS IM TIEFEN WASSER*

Gelenkschonender Muskelaufbau

Montags 15:00 Uhr

Mittwochs 18:00 Uhr

Freitags 18:00 Uhr

Kursort: Badeparadies Eiswiese

Dauer: 8 x 60 Minuten

Kosten: 90€ als Präventionskurs
45€ als Selbstzahlerkurs
oder mit ärztlicher Verordnung

FUNKTIONSTRAINING WASSERGymNASTIK/ ASFM E.V.*

Montags 15:00 Uhr

Freitags 17:00 Uhr

*KRANKENKASSEN
ERSTATTEN
80-100%
DER KOSTEN