

Jetzt anmelden für unsere Präventionskurse.
Mindestens 80% der Kosten unserer Präventionskurse
werden von den gesetzlichen Krankenkassen erstattet.
Infos und Anmeldung an unserer Rezeption.



CorpoMedic

Gesundheitszentrum
Stutensee

Physiotherapie • Med. Gerätetraining
Inh. Dennis Seiler

Kurs-Übersicht

1 Präventionskurs Rückenvital

- **10 Einheiten à 1 Stunde** | Gelenk- und Rückentraining | max. 8 Teilnehmer
- **Kurs-Zeiten:** Mittwochs 18-19 Uhr, Mittwochs 19-20 Uhr und Donnerstags 10-11 Uhr

2 Präventionskurs Cardiogym – das Herzkreislauftraining

- **10 Einheiten à 1 Stunde** | Herzkreislauftraining | max. 6-8 Teilnehmer
- **Kurs-Zeiten:** Montags 10-11 Uhr und Dienstags 10-11 Uhr (Hockergruppe)

3 Faszien Kurs – Roll/Stretch/Move

- **6 Einheiten à 40 Minuten** | max. 6 Teilnehmer
- **Kurs-Zeiten:** Mittwochs 10-10.40 Uhr

4 TRX Schlingentrainer

- **10er Karten à 40 Minuten** | Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht | 1-4 Personen – mit dem Partner, in einer kleinen Gruppe oder individuell
- **Kurs-Zeiten:** Termine werden individuell ausgemacht

5 Präventionskurs Ganzkörper – Rücken / After Work

- **Kurs-Zeiten:** Montags 20-21 Uhr

6 Präventionskurs Gymnastik für den ganzen Körper

- **Kurs-Zeiten:** Dienstags 14-15 Uhr

7 Präventionskurs Five – Beweglichkeit für alle Gelenke

- **Kurs-Zeiten:** Mittwochs 18.30-19.15 Uhr und 19.15-20.00 Uhr

8 Präventionskurs Fettverbrennung / Abnehmen leicht gemacht


- **Kurs-Zeiten:** Donnerstags 20-21 Uhr


9 Präventionskurs Rückenvital


- **Kurs-Zeiten:** Freitags 19-20 Uhr


KONTAKT


CorpoMedic - Inh. Dennis Seiler
Hauptstraße 137
76297 Stutensee / Blankenkoch

 www.corpomedic-gesundheitszentrum.de

 (07244) 2 05 04 17 (Gesundheitszentrum)

 (07244) 2 05 02 85 (Physiotherapie)

 (07244) 2 05 02 86

 info@corpomedic-gesundheitszentrum.de