



Medical Fitness

Und was macht Medical Fitness in der Praxis Requardt so wertvoll?

Das Fachwissen sowie vielfältige Fortbildungen unserer Physiotherapeuten und Dipl. Sportlehrer sichern den hohen Qualitätsstandard der Kurse.

Das wird belohnt: Fast alle Kurse der Praxis Requardt gelten als Präventionsmaßnahmen. Ihre **ges. Krankenkasse erstattet Ihnen die Kursgebühr**, meist zu 85% bis 100%. Sie brauchen keine Verordnung vom Arzt.

Diese Kurse erstattet Ihre Krankenkasse:

z.B. Aquafitness für Einsteiger, Sportler, Senioren oder Schwangere. Pilates, PMR Entspannung, Autogenes Training, Seniorengymnastik, Rückenschule, Ernährung (Ich nehme ab), XCO- oder Nordic-Walking, ...

Gerne senden wir Ihnen mehr Infos oder vereinbaren einen Probetermin.

Praxis Requardt – Fitness, Wellness, Therapie

In der Praxis Requardt entdecken Sie Ihr persönliches Programm für Fitness, Spaß und Wohlbefinden. Sie erleben was(ser) beim Aquafitness, entspannen bei wohltuender Wellness oder verbinden Ruhe und Kraft beim Pilates.

Machen Sie jetzt den ersten Schritt und tun Sie etwas für Ihre Gesundheit, denn nichts ist so wertvoll wie Ihr Körper.

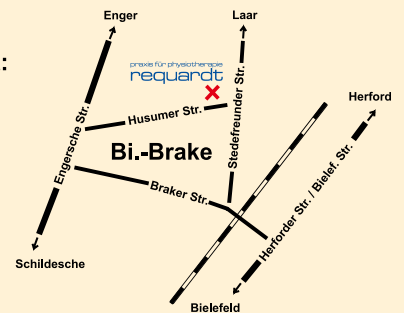
Noch Fragen? Die Rezeption ist geöffnet:

Mo., Di., Do.: von 9.00 bis 12.00 Uhr
und von 15.00 bis 18.30 Uhr
Mi. und Fr.: von 9.00 bis 13.00 Uhr

Physiotherapie Requardt

Husumer Str. 167 · 33729 Bielefeld (Brake)

Tel.: 0521 / 762223 · www.praxis-requardt.de (Infos & Videos)



„I do Yoga and Pilates“

Madonna

Yoga und Pilates

praxis für physiotherapie
requardt





Yoga

Mit dem sanften Hatha-Yoga bringen Sie Körper, Geist und Seele in Einklang. Erleben Sie, im energetischem Ambiente unseres Kursraumes, entspannende und wohltuende Körperübungen. Diese wirken ausgleichend auf das vegetative Nervensystem und stärken die gesamte Muskulatur, besonders die des Rückens. Yoga wirkt wie ein Jungbrunnen, es erfrischt Nerven, Organe und Gewebe und ist nachweislich eine der erfolgreichsten Stressbewältigungsstrategien. In unseren Yoga-Kursen trainieren Einsteiger und Fortgeschrittene gemeinsam.

1 x pro Woche (90 Min.), 8 Termine, 125,- €

Pilates für Einsteiger

Madonna, Brad Pitt oder Barbara Becker, alle sind begeistert vom Pilates. Finden auch Sie Ruhe und Kraft bei dieser einzigartigen Trainingsmethode. In Koordination mit der Atmung werden einzelne Muskelpartien gezielt aktiviert, gedehnt und wieder entspannt. Zum Erlernen dieser Atemtechnik trainieren Einsteiger zunächst eine Personal-Stunde gemeinsam nur mit der Trainerin. Pilates entspannt und kräftigt zugleich: Es stärkt den Rücken, löst Verspannungen im Nacken, strafft Bauch, Beine und Po, entspannt und hilft gegen Stress. Die fließenden Pilates-Übungen sind eine Mischung zwischen Gymnastik und Yoga. Entdecken auch Sie das Geheimnis eines schönen und entspannten Körpers.

Einsteiger: 1 x pro Woche (50 Min.), 11 Termine davon 1 x Personal-Training, 149,- €*

Pilates für Fortgeschrittene

Mit etwas anspruchsvolleren Übungen für eine gute Haltung, einen straffen Bauch und einen starken Rücken trainieren die Teilnehmer im Fortgeschrittenen-Kurs. Ganz in der Tradition von Joseph Pilates, der die nach ihm benannte Methode in den 20er Jahren in New York entwickelte, kommen auch Hilfsmittel zum Einsatz. Pilates-Ring oder Pilates-Roller sind effektive Geräte für das Workout. So wird gezielt die Körpermitte angesprochen und die Balanceübungen fördern die Statik und die Haltung. Das Ergebnis: Effizientes Figurtraining, perfekte Haltung und ein entspannter Kopf. Darüber hinaus gilt das Training als wahrer Jungbrunnen. Pilates ist Anti-Aging Sport, hilft bei Schlafstörungen und Stress. Joseph Pilates trainierte bereits vor 80 Jahren am Broadway mit Tänzern und Schauspielern. Heute profitieren wir von seinen Erkenntnissen und diese einzigartige Trainingsmethode ist nicht mehr nur Stars wie Madonna und Brad Pitt vorenthalten.

Fortgeschrittene: 1 x pro Woche (50 Min.), 10 Termine, 125,- €*

Pilates als Rückbildungsgymnastik

Pilates ist übrigens auch die ideale Ergänzung zur Rückbildungsgymnastik. Besonders Beckenboden, Bauch- und Rückenmuskulatur werden trainiert. Die sanfte und wirkungsvolle Pilates-Methode beinhaltet langsame, fließende Bewegungen. Dabei wird gezielt das „Powerhouse“ (die Körpermitte) aktiviert.

Trainieren Sie einfach im Pilates Einsteiger oder Fortgeschrittenen-Kurs mit

***anerkannter Präventionskurs, alle gesetzl. Krankenkassen erstatten nach regelmäßiger Teilnahme die Kursgebühr anteilig (meist zu 85% bis 100%)**