

# Bewegung und Entspannung



## Kurse August – Dezember 2017

**\*bis zu 100% Krankenkassen-zuschuss**  
Bitte informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse!



Praxis  
**SCHLOTE**  
BEMERODE

Lange-Hop-Straße 158, 30539 Hannover, Tel.: 23 56 59 90  
www.schlote-bemerode.de

**WirbelsäulenFit** Di., 12.9. – 28.11. 10 Abende 17.00 – 18.00 Uhr 120,- €

Das Beste aus Rückenschule und Wirbelsäulengymnastik für Spaß und Energie, Beweglichkeit und Muskelkraft. *Mach mit, bleib fit!*

**Kursleitung:** Petra Thamm, Ergotherapeutin



**BeckenbodenFit** Do., 24.8. – 26.10. 10 Abende 18.00 – 19.00 Uhr 120,- €

Sie trainieren Ihren Beckenboden und stärken Ihr Zentrum. Für eine natürliche aufrechte Haltung und ein unbeschwertes Lachen. *Mach mit, bleib fit!*

**Kursleitung:** Annika Jasko, Physiotherapeutin



Praxis  
**SCHLOTE**  
SÜDSTADT

Krausenstraße 50, 30171 Hannover, Tel.: 89 85 85 0  
www.schlote-suedstadt.de

**Pilates 1** Di., 08.08. – 10.10. 10 Abende 19.00 – 20.00 Uhr 120,- €

**Pilates 2** Di., 08.08. – 10.10. 10 Abende 20.00 – 21.00 Uhr 120,- €

**Pilates 3** Di., 24.10. – 16.01.18 10 Abende 19.00 – 20.00 Uhr 120,- €

**Pilates 4** Di., 24.10. – 16.01.18 10 Abende 20.00 – 21.00 Uhr 120,- €

Pilates ist ein vielseitiges Körpertraining. Die Methode kombiniert fließende, gleichmäßige Bewegungen mit ruhig ausgeführten Übungen zur Dehnung, Entspannung und Muskelkräftigung.

**Kursleitung:** Wiebke Lakenmacher, Physiotherapeutin

**WirbelsäulenFit 1** Mi., 09.08. – 11.10. 10 Abende 19.00 – 20.00 Uhr 120,- €

**WirbelsäulenFit 2** Mi., 18.10. – 20.12. 10 Abende 19.00 – 20.00 Uhr 120,- €

Das Beste aus Rückenschule und Wirbelsäulengymnastik für Spaß und Energie, Beweglichkeit und Muskelkraft. *Mach mit, bleib fit!*

**Kursleitung:** Gudrun Lawall, Physiotherapeutin



\*Alle Kurse sind von der Zentralstelle für Prävention zertifiziert und werden von den Krankenkassen bezuschusst.

[www.praxis-schlote.de](http://www.praxis-schlote.de)

Änderungen vorbehalten.

Alle Kurse werden veranstaltet vom

Reha- und Gesundheitsport Hannover e.V. | Krausenstr. 50 | 30171 Hannover | Tel. 89858520 | [www.rg-h.de](http://www.rg-h.de)