

Sport- /  
Physiotherapie

Meditation

Heilpraktiker / in

Osteopathie

Medizinisches  
Gerätetraining

## BEWEGLICH BIS IN DIE FINGERSPITZEN

Unser Ziel ist es eine ganzheitliche Ursachenforschung zu betreiben. Aufgrund unseres breiten, umfangreichen Leistungsspektrums ist es uns möglich, individuell die verschiedenen Ebenen (Körper, Geist und Seele) zu harmonisieren, sodass Sie schon bald wieder schmerzfrei all dem nachgehen können, was Sie gerne tun. Aufgrund unserer eigenen intensiven Erfahrungen im Hochleistungssport als Athlet und Betreuer, können wir uns in unsere Patienten hineinversetzen und nutzen diese gleichzeitig, um Ihre Beschwerden behutsam zu lindern.

## Pilates

von Ihrer Krankenkasse unterstützt



## PILATES

### Von Ihrer Krankenkasse unterstützt

Mit diesem Bewegungskonzept kräftigen Sie Ihre Beckenboden-, Bauch-, und Rückenmuskulatur. Atmung, Zentrierung und Stabilität stehen hierbei im Mittelpunkt.



Der **Präventionskurs** findet einmal pro Woche über einen Zeitraum von 10 Wochen statt.

Sie zahlen für **10 Termine 150,00€** und können sich bei regelmäßiger Teilnahme einen Teil des Geldes von Ihrer Krankenkasse erstatten lassen.

# Pilates

## Montags:

Uhrzeit: 16:30-17:30Uhr

Uhrzeit: 19:30-20:30Uhr

## Donnerstags:

Uhrzeit: 17:45-18:45 Uhr



**HAMBORG**  
GANZHEITLICHES THERAPIEZENTRUM