



## 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, trainieren in der Rückenschule oder verbinden Ruhe und Kraft beim Pilates. Verwöhnen Sie Ihre Lieben mit einem unserer Wellness-Angebote als Geschenk-gutschein. Gerne beraten wir Sie über unsere umfassenden Angebote.

### Die Rezeption ist geöffnet\*:

Mo., Di., Do.: von 9.00 - 12.00 Uhr & 15.00 bis 18.30 Uhr

Mi. und Fr.: von 9.00 bis 13.00 Uhr . Therapiezeiten: 7.00 bis 20.00 Uhr

(\* zu diesen Zeiten können Sie Termine vereinbaren und erhalten Informationen)

### Physiotherapie Requardt

Husumer Str. 167 . 33729 Bielefeld (Brake)

Tel.: 0521 / 762223 . [www.praxis-requardt.de](http://www.praxis-requardt.de)

## Medical Fitness

Fitness, Gesundheit & Spaß – welcher Kurs gefällt Ihnen am besten? Machen Sie einen kleinen Schritt und tun Sie etwas für Ihre Gesundheit, denn nichts ist so wertvoll wie Ihr Körper.

Und was macht Medical Fitness 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 anerkannte Präventionsmaßnahmen. Ihre Krankenkasse erstattet Ihnen die Kursgebühr in der Regel zu 85%.

Ihre Praxis Requardt

# Medical Fitness

praxis für physiotherapie  
**requardt**





## Pilates

Madonna, Brad Pitt oder Barbara Becker, alle sind begeistert vom Pilates. Finden auch Sie Ruhe und Kraft bei dieser einzigartigen Trainingsmethode. Pilates entspannt und kräftigt zugleich: Es stärkt den Rücken, löst Verspannungen im Nacken, strafft Bauch, Beine und Po, entspannt und hilft gegen Stress.

## Rückenschule

Rücken- und Bauchmuskulatur stärken, die Wirbelsäule entlasten, Schmerzen vorbeugen und lindern. Das erfolgreiche Kurskonzept vermittelt diese Inhalte in Theorie und Praxis. Zeigen Sie Eigenverantwortung und machen Sie mit - am besten bevor Ihre Rückenschmerzen chronisch werden. Trainieren Sie im Einsteiger oder Fortgeschrittenen-Kurs. Für Kids: Kinder-Rückenschule.

## Nordic Walking und Indoor Nordic Walking

Abbau von überflüssigen Kilos, Rücken und Herz stärken, Gelenke schonen. Das Geheimnis liegt in der richtigen Technik. Diese lernen Sie bei uns! In der Gruppe aktiv sein und Spaß haben, in der Natur bewegen, Kraft tanken und schlank werden. (Mit Video-Analyse und Indoor Nordic Walking bei schlechtem Wetter) Treffpunkt: Obersee, Schildesche

Im speziellen Indoor Nordic Walking Kurs trainieren Sie Kraft und Beweglichkeit. Unabhängig vom Wetter stärken Sie Rücken und Herz und verbrennen viele Kalorien. Ein Kurs, der Spaß macht und bei dem sich jede Altersklasse richtig auspowern kann.

## Bauch, Beine, Po

Einen flachen Bauch, feste Oberschenkel und einen knackigen Po. Mit dem richtigen Training können Sie einiges erreichen. Gezielte Übungen straffen Ihren Körper an den gewünschten Stellen. Muskeln verbrauchen mehr Kalorien als Fett. Je mehr Muskulatur, desto höher also der Kalorienverbrauch. Außerdem wird das Gewebe gestrafft, die Muskeln bekommen Spannung und eine schöne Form, die Körperhaltung und die Körperproportionen verbessern sich. Bauch, Beine, Po – das Power-Training für die Problemzonen.

## Krankengymnastik und Med. Trainingstherapie (KG Gerät)

Krankengymnastik ist nicht nur ärztlich verordnete Bewegungstherapie. Dieses erfolgreiche Heilmittel, das mit speziellen Behandlungstechniken bei Fehlbildungen oder Funktionsstörungen organischer Art angewandt wird, können Sie auch als Selbstzahler wahrnehmen.

KG-Gerät dient der Behandlung krankhafter Muskelinsuffizienz, -dysbalance und -verkürzung sowie motorischer Paresen mittels spezieller Trainingsgeräte. Bei chron. Erkrankungen der Wirbelsäule sowie posttraumatischen oder postoperativen Eingriffen kommen diese Trainingsgeräte zum Einsatz.