



LIEBE SPORT- UND FITNESSFREUNDE,

herzlich willkommen in unserem Gesundheits- und Fitnesszentrum „Physiofit“. Unter professioneller Betreuung und mit modernsten Trainingssystemen bieten wir Ihnen eine Vielzahl von Sport- und Fitnessmöglichkeiten in einer angenehmen Atmosphäre.

Ob Gerätefitness oder Kursangebote, für jeden haben wir das passende Training für seine persönlichen Wünsche und Ziele. Besuchen Sie uns doch einmal!



Ihr Hendrik Kramer

Staatl. anerkannter Physiotherapeut, Heilpraktiker (Physiotherapie)
Manuelle Therapie

PHYSIOFIT . GESUNDHEIT . FITNESS . HENDRIK KRAMER GMBH

Birkenallee 14 . 26871 Papenburg info@physiofit-kramer.de
T. 04961 - 9421313 . F. 04961 - 9421310 www.physiofit-kramer.de

UNSERE KURSANGEBOTE

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG
			09.00 - 09.45 <i>Rückenfit</i>
10.00 - 11.00 <i>Pilates</i>			10.00 - 11.00 <i>Power Yoga</i>
		18.00 - 19.00 <i>Pilates</i>	
19.00 - 19.45 <i>Rückenfit</i>	19.00 - 19.30 <i>Funktionstraining</i>	19.00 - 20.00 <i>Power Yoga</i>	19.00 - 19.45 <i>Step-Aerobic</i>
	19.30 - 20.00 <i>Funktionstraining</i>		19.45 - 20.15 <i>Bauch-Beine-Po</i>
20.00 - 20.45 <i>Step-Aerobic</i>	20.00 - 20.30 <i>Funktionstraining</i>		
			20.15-21.00 <i>Zumba</i>
20.45 - 21.15 <i>Bauch-Beine-Po</i>			

Rückenfit (Wirbelsäulengymnastik): Mobilisation der Wirbelsäule und Kräftigung der Wirbelsäulenstabilisierenden Muskulatur

Pilates: Ein Ganzkörpertraining basierend auf Dehnungs- und Kräftigungsübungen. Vor allem werden Bauch, Beckenboden und Wirbelsäule, das „Powerhouse“, gestärkt.

Power Yoga: Ganzheitliches Training für Körper, Geist und Seele.

Zumba: ZUMBA ist ein perfektes Tanz-Fitness-Workout, nach lateinamerikanischer Musik, das stärkt, strafft, Ausdauer verbessert und einfach Spaß und Freude macht.

Bauch-Beine-Po: Gezielte Übungen zur Stärkung der Bauch, Bein und Rückenmuskulatur.

Step-Aerobic: Ein perfektes Ausdauertraining auf dem Step. Konstantes Training in der Fettverbrennungszone, da kommt jeder ins Schwitzen.

Funktionstraining (Trockengymnastik): Physiotherapeutisches Ganzkörpertraining. Teilnahme nur mit ärztlicher Verordnung möglich.

Unsere Öffnungszeiten:

Mo. - Fr.: 08:00 Uhr - 13:00 Uhr Sa.: 14:00 Uhr - 18:00 Uhr
14:00 Uhr - 21:30 Uhr So.: 10:00 Uhr - 13:00 Uhr

UNSERE VIELFÄLTIGEN KURSANGEBOTE:

pure Freude und Spaß an Sport und Fitness

TOLLES AMBIENTE

und hochprofessionelle Trainingsausstattung



GESUNDHEIT.FITNESS

HENDRIK KRAMER

- Keine Vertragsbindung, monatlich kündbar!
- Keine versteckten Nebenkosten!
- Hochmoderne Trainingssysteme!
- Professionelle Betreuung!
- Vielfältige Kursangebote - Zumba, Pilates, Power-Yoga, Step-Aerobic u.v.m.



UNSERE PREISE

- Gesundheits- und Fitnessanalyse 49,90 € (einmalig)
- Gerätetraining 39,90 € / Monat
- Kurse in großer Auswahl 19,90 € / Monat
- Kombinationspreis 49,90 € / Monat

TOLLES AMBIENTE UND HOCHPROFESSIONELLE TRAININGSAUSSTATTUNG

Viel Wert haben wir auf die Ausstattung der neuen Trainingsfläche gelegt. Neben dem Ambiente und einer Wohlfühl-Atmosphäre ist der moderne Standard an Sport-, Trainings- und Fitness-Systemen in der Region einzigartig. Wir erfüllen alle Normen und Vorgaben nach dem Medizinproduktgesetz (MPG).

UNSERE ZUFRIEDENHEITSGARANTIE

- Kostenloser Trainings- u. Fitnessplan gemäß Ihren Wünschen und Zielen
- Keine Vertragsbindung, monatlich kündbar
- Keine versteckten Nebenkosten

PROFESSIONELLE BETREUUNG DURCH PHYSIO- UND SPORTTHERAPEUTEN UND COMPUTERGESTÜTZTES TRAINING

Insbesondere ist uns eine qualitative Betreuung unserer Mitglieder sehr wichtig. Gemäß den persönlichen Wünschen und einer Gesundheits- und Fitnessanalyse wird ein effektiver Trainingsplan erstellt. Unsere computerunterstützten Trainingssysteme stellen sich dann automatisch auf den Trainingsplan ein. Falsches oder fehlerhaftes Training wird dadurch vermieden.



HOCHMODERNE ANALYSE- UND TRAININGSSYSTEME FÜR KRAFT-, BEWEGLICHKEITS, FITNESS- UND AUSDAUERTRAINING

- Trainingsgeräte mit einstellbaren Widerständen für beide Bewegungsrichtungen
- Factum novus II Sicherheit beim Training durch hydraulisches Widerstandssystem
- Ideal auch für Schmerzpatienten und ältere Menschen
- Genius Eco-Trainingsgeräte, innovative Technik für professionelle Therapie/Fitnesstraining
- Cardiogeräte
- Innovatives Koordinationstraining an Geräten, z. B. Aktiv Tramp oder Posturomed
- Automatische Geräteeinstellung
- Tramp Trainer TT – Ideales Trainingsgerät für Mitglieder nach Unfällen, Hüft-, Knie- oder Sprunggelenksoperationen
- srt – zeptoring - Stochastische Therapie (Vibrationstraining)
- große Auswahl an Kursen



Unser Gesundheits- und Sportangebot ist sehr groß. Es gibt viele Ziele, ob Funktionsstörungen oder Muskulatur wieder aufzubauen, Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer sowie das psychische Wohlbefinden zu beeinflussen oder einfach vom Alltag durch Ausgleichssport abzuschalten.