

Wer kann mitmachen?

⇒ alle

- die sich mehr aktiv betätigen wollen
- die Freude an Gruppensport haben
- die ihre Lebensqualität verbessern wollen
- BMI 30 und mehr

Dauer und Kosten

- unbegrenzte Dauer
- mit Rezept über orthopädischen Reha- Sport beitragsfreie Mitgliedschaft
- ohne Reha- Sport- Rezept :
monatl. €10,-- Vereinsbeitrag
und €2,50 pro Übungseinheit

Zur Therapeutin:

- Paulina Kuna, Jahrgang 1984, ausgebildete Physiotherapeutin seit 2007
- seit 2008 Nordic Walking Instruktorin
- seit 2009 im Therapiezentrum
- seit 2009 Übungsleiterin B für den Reha- und Behindertensport
- hat als Trainerin in einem Sportverein für den Rücken- und Senioren- Sport gearbeitet
- studiert neben dem Beruf an der Uni Marburg/ FH Fulda den Bachelor in Science in Physiotherapie



Gesundheits- Rehabilitationssport



Im Brauereiviertel 5
24118 Kiel
Tel.:0431 / 8009730

Ziele des Adipositassportes

- Langfristige Senkung des Körpergewichts
- Verbesserung und Minderung der Risikofaktoren und Sekundärkrankheiten wie u.a. Bluthochdruck und Diabetes
- Verhinderung von Arthrose und anderen Folgeerkrankungen
- Verbesserung des Gesundheitsverhaltens
- Steigerung der Lebensqualität
- Motivation und Freude an der Bewegung

Was wird gemacht?

- alles was Spaß macht!
- Bewegung im Stehen, Sitzen, Liegen
- Bewegung erfolgt drinnen und draußen
- Individuell angepasste Intensität trotz Gruppentraining
- Bewegungsspiele
- Walking
- Nordic Walking
- Qi Gong
- Entspannungstechniken

Wo und Wann?

- Therapiezentrum Kiel, Im Brauereiviertel 5
- 1 X die Woche 60 min
- Ab 20.07.2010
- Dienstag 19:00 bis 20:00 Uhr

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Therapeuten Team im
Therapiezentrum Kiel

In Zusammenarbeit mit der

SHG-Adipositas-Kiel

www.SHG-Adipositas-Kiel.de