

# Physiotherapie Jans



**Alpsrayer Strasse 15**

**47495 Rheinberg**

**Physiotherapie (Krankengymnastik und Massage)**

**Rehabilitation, Prävention**

Wir bieten das ganze Jahr durchgehend Kurse und Trainingsmöglichkeiten in der Gruppe an:

Präventionskurse die teilweise von Ihrer Krankenkasse unterstützt werden und wofür keine ärztliche Verordnung notwendig ist. Alle Kurse finden unter Anleitung von qualifizierten Physiotherapeuten statt. Wir üben in kleinen Gruppen:

**Wirbelsäulengymnastik**

**Entspannung**

**Beckenbodengymnastik**

**Senioren-gymnastik**

**Nordic Walking.**

Falls Sie wöchentlich ein variiertes Programm an Geräten unter Anleitung eines Physiotherapeuten durchführen möchten, bieten wir das Zirkeltraining:

**Physiofit**

zur Verbesserung ihrer allgemeinen Ausdauer, Koordination und Muskelfunktion.

Die Kurse finden statt an verschiedenen Tagen und Uhrzeiten: Morgens, Mittags und Abends.



**Info und Anmeldung: 02843 / 160852**