

# GESUNDHEITSSTUDIO

**Aktuelles  
Kursangebot**

## Kurse im Ortho-Mobile

Wir wollen, dass Sie gesund werden und bleiben. Nutzen Sie daher unser neu konzipiertes Kursangebot und trainieren Sie effektiv, nachhaltig und mit Freude an der Bewegung. Machen Sie mit, wir freuen uns auf Sie!

### Neugierig geworden? Sie wollen mehr Infos?

Dann melden Sie sich bitte an unserer Rezeption im Gesundheitsstudio oder kontaktieren Sie uns unter:  
**Tel.: 02324 - 68333-22 oder [info@ortho-mobile.de](mailto:info@ortho-mobile.de)**

Die Kurse sind auch einzeln buchbar.

### Anmeldung:

Coronabedingt muss eine Anmeldung zu den Kursen über unser Buchungstool erfolgen:

**[www.ortho-mobile.de](http://www.ortho-mobile.de)**



Änderungen und Irrtümer vorbehalten. Abbildungen ähnlich.  
Änderungen und Kursausfälle werden frühestmöglich bekannt gegeben.  
Es besteht u.U. kein Anspruch auf Teilnahme.



## Kopf und Körper

Koordination, Sturzprophylaxe,  
Beintraining, Gehirn-Training

Mo 10:30 – 11:25 Uhr

## Yoga

Kraft und Beweglichkeit nur auf  
der Matte in ruhiger Atmosphäre

Mo 17:00 – 17:55 Uhr

## Gesunde Gelenke und Faszien

Faszientraining, Mobility,  
Natural Movements

Di 17:00 – 17:55 Uhr

## Rücken-Fit & TRX Training

Ganzkörper Workout  
unter Einbezug des  
TRX-Schlingen Trainers

Mi 18:00 – 18:55 Uhr

**Ortho-Mobile  
Gesundheitsstudio**

August-Bebel-Str. 8-10  
45525 Hattingen  
[www.ortho-mobile.de](http://www.ortho-mobile.de)

*Ortho-Mobile*



Ihr Weg zur Gesundheit

