

# Yoga | Zumba | Aktiv-Fit | Rücken-Fit | Faszien-Fit

Physiotherapeutisches Zentrum  
Flemmingstraße

**Kursstart  
1. Januar  
2024**



## Unser Kursangebot

**Yoga\***: Dehnung, Achtsamkeit, Aktiv sein, Atmung, Konzentration auf sich selbst, Kraft und Entspannung

**Zumba**: Rhythmisches Tanz-Fitness-Workout kombiniert mit verschiedenen Musik- & Tanzelementen sowie Aerobic

**Aktiv-Fit\***: Ganzkörpertraining mit vielseitigem Mix aus Konditions-, Koordinations-, Kraft-, Balance- und Gleichgewichtstraining, Auspowern, Stretching- und Entspannung

**Rücken-Fit\***: Kräftigung, Stabilisation und Mobilisation der Wirbelsäule sowie der Bauch- u. Rückenmuskulatur sowie Koordinations- und Kräftigungsübungen für den gesamten Rumpfbereich und der Extremitäten

**Faszien-Fit\***: Faszientechniken mit Rolle und Ball zur Mobilisation des Bewegungsapparates, Dehnung der Muskulatur, Lösen von Verspannungen, Schmerzreduktion und Hilfe zur Selbsthilfe

\*Diese Präventionskurse sind nach §20 SGB V zertifiziert und damit durch die Krankenkassen zuschussfähig.


**Kosten**: 10er-Karte für 120,- Euro | Gültigkeit 4 Monate

**Ruf uns an und wir reservieren Dir einen Kursplatz oder einen Termin zum Schnuppern.**




### Physiotherapeutisches Zentrum Flemmingstraße

Klinikum Chemnitz | 12. Etage

 Flemingstraße 2  
09116 Chemnitz

 0371 333-52200

 physio.fs@poliklinik.de  
www.poliklinik.de

### Unsere Kurszeiten:



**Buslinie 31 - Haltestelle direkt  
vor dem Klinikhaupteingang**

