



neu

✓ **Kraftausdauer**

✓ **Rückenfit**

**Starker Rücken, Kraft
und Ausdauer:
Zertifizierte Kurse für
alle Versicherten!**



convalesco

- ich geneße -

Therapiezentrum für
Physiotherapie • Ergotherapie • Logopädie
Lerntherapie • Medizinische Fitness

Kraftausdauertraining auch an Geräten

Mit regelmäßiger, moderater Bewegung wird der Wunsch vieler Menschen nach Entlastung und damit nach Entspannung erfüllt.

Im Kurs „AOK - Kraftausdauertraining im Fitnessstudio“ lernen Sie selbständig in 8 Einheiten Übungen zum Kraftausdauertraining durchzuführen, sowohl zu Hause, als auch an den Geräten. Das Kraftausdauertraining stärkt Ihr körperliches Wohlbefinden.

Nutzen Sie die Möglichkeit mit Aktivität entspannt eine für Sie optimale Trainingsatmosphäre kennenzulernen. Sorgen Sie damit langfristig für Ihre gute Gesundheit.

Kursstart

22.09.2025

18:00 – 18:45 Uhr

Kursdauer

8 x 45 Minuten

Kursgröße

max. 10 TN

Kursgebühr

120 €

Rückenfit durch Kräftigung

Unser Rücken mit seinen Muskeln und Bändern wird im Alltag in der Regel viel zu wenig gefordert. Dabei ist eine kräftige sowie dehnfähige Muskulatur der beste Schutz gegen Rückenschmerzen.

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihre Wirbelsäule mit ausgewählten Dehnungs- und Kräftigungsübungen mobilisieren, aber auch stabilisieren können. Diese Übungen können auch gut zu Hause weitergeführt werden.

abends

Kursstart

22.09.2025

17:00 – 18:00 Uhr

Kursdauer

8 x 60 Minuten

Kursgröße

max. 12 TN

Kursgebühr

135 €

vormittags

Kursstart

23.09.2025

10:00 – 11:00 Uhr

Kursdauer

8 x 60 Minuten

Kursgröße

max. 12 TN

Kursgebühr

135 €

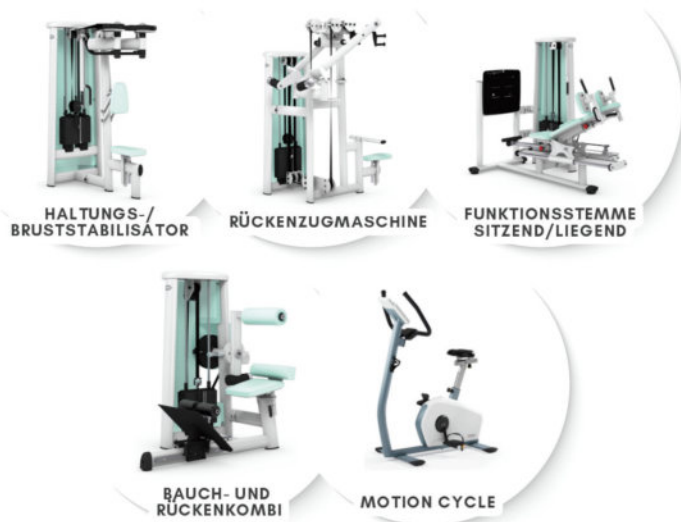
Für AOK-Versicherte mit AOK-Gutschein „Fit und Entspannt“ kostenfrei!
Viele weitere Krankenkassen bezuschussen den Kurs ebenfalls.

Anmeldung und Infos unter kurse@convalesco.de oder persönlich bei uns.

Kursinformationen

Alle Kurse sind bei der ZPP (Zentrale Prüfstelle Prävention) zertifiziert und damit werden die Kursgebühren von den meisten Krankenkassen bezuschusst, bzw. erstattet.

Es können alle Versicherten teilnehmen. AOK-Versicherte beantragen bei Ihrer Kasse einen Gutschein „Fit und entspannt“, um kostenfrei teilnehmen zu können.



Trainiert wird u.a. an modernen Trainingsgeräten „made in Germany“ mit außergewöhnlicher Qualität, exzellenter Biomechanik und optimaler Anpassbarkeit an Körpergröße und -konstitution.

Claudia Frohberger
Kursleiterin,
Diplom Sportlehrerin



Standort Fahrn

Willkommen an unserem Standort im Duisburger Norden, in direkter Nähe zum Evangelischen Krankenhaus Duisburg-Nord.

Unser Team in Fahrn arbeitet eng miteinander vernetzt und bietet Ihnen die gesamte Bandbreite innovativer Behandlungsmethoden aus einer Hand.

Eine professionelle Betreuung bildet die Grundlage für bestmögliche Kurse und Trainingsangebote. Ob präventiv, im Alter, bei Vorerkrankungen oder in der Nachsorge: Zertifizierte Kurse sind ideal für einen starken Rücken, Kraft und Ausdauer.

Wir freuen uns auf Sie.

Convalesco Therapiezentrum GmbH
Therapiezentrum für
Physiotherapie • Ergotherapie
Logopädie • Lerntherapie
Medizinische Fitness

FAHRN

Fahrner Straße 123

47169 Duisburg

Telefon 0203 93075-260

E-Mail kurse@convalesco.de



www.convalesco.de / kurse@convalesco.de



Anmeldung

Eine Anmeldung bei einem unserer Kurse ist eine gute Entscheidung. Sobald wir Ihre Anmeldung erhalten haben, nehmen wir umgehend Kontakt zu Ihnen auf.

Wählen Sie den Kurs aus

- ☐ Kraftausdauer, Start ab 22.09.2025 (18-18:45 Uhr)
- ☐ Rückenfit, Start ab 22.09.2025 (17-18 Uhr)
- ☐ Rückenfit, Start ab 23.09.2025 (10-11 Uhr)

Ihre Daten

Vorname, Nachname

Kontakt Telefon

Kontakt E-Mail

Unterschrift

Ihre Anmeldung nehmen wir gerne persönlich entgegen oder senden Sie uns eine E-Mail.