

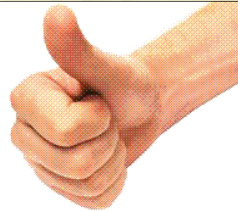


### Rückenschmerzen?

#### In 4 Wochen zu mehr Lebensqualität

Im Rahmen einer Studie zur Rückengesundheit haben Sie die Möglichkeit, mit nur 2 x 30 Minuten in der Woche, gezieltes Rückentraining in unserem MIHA/MILON-Rücken-Zirkel in Verbindung mit spezieller Rückengymnastik, Ihre Rückenschmerzen deutlich zu lindern. Die Schutzgebühr beträgt 49,-€.

**„Rückenschmerzen - kann man haben, muss man aber nicht!“**



### Was bezahlt die Krankenkasse?

#### Kostenfreier Reha-Sport

Rehabilitationssport wirkt mit den Mitteln des Sportes ganzheitlich auf den Menschen.

Der Reha-Kurs ist auf Art und Schwere und den körperlichen Allgemeinzustand der Teilnehmer abgestimmt. Die hohe Qualität wird durch den qualifizierten Rehasport - Übungsleiter garantiert.

**Bewegung hilft - lassen Sie sich beraten!**



### Der Sonnenengel

#### Sonnen ohne Reue

Entdecken Sie die guten Seiten der Sonne.

Der intelligente Sonnenengelsensor misst in sekundschnelle die individuelle UV-Empfindlichkeit Ihrer Haut. Aus den Messdaten, errechnet der Sonnenengel ein Bräunungsprogramm, dass genau so viel UV-Leistung abgibt, wie Ihre Haut an diesem Tag gut vertragen kann.

**Bräunen ohne Sonnenbrandrisiko**



### 10 - 30 Kg zu viel?

#### Abnehmen mit dem Optifast Kurzprogramm!

Optifast ist ein medizinisches Behandlungskonzept gegen Übergewicht.

#### NEU: „OptiFast - Treff“

Jeden letzten Mittwoch um 19:00 Uhr finden sich im Bistro unsere OptiFast - Absolventen und Interessen zu einem Erfahrungsaustausch zusammen.

**Schau doch mal rein!**



### Miha Bodytec

Der MIHA Bodytec ist ein modernes Trainingsgerät für ein gelenkschonendes, hochintensives Ganzkörpertraining.

Durch eine spezielle Art der Elektro-Muskel-Stimulation wird die gesamte Körpermuskulatur in nur 20 Minuten zeitgleich, gelenkschonend und effektiv trainiert.

Die perfekte Ergänzung!

**Informiere dich jetzt!**

**Jetzt Probetraining vereinbaren: 03362 740 780**



### Bauch zu dick?

#### Bauchspeck weg mit Slendertone

Das patentierte Slendertone-system ist eine Lösung für das Bauchspeckproblem.

#### In 4 Wochen:

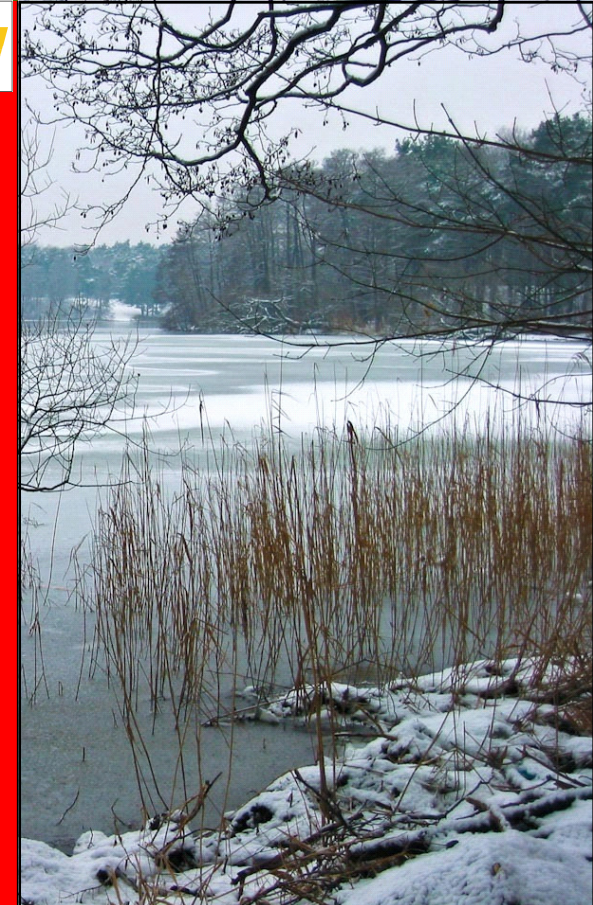
- Bis zu 5 Kg abnehmen
- Bis zu 8 cm weniger Bauchumfang
- Deutlich weniger Bauchfett & straffere Haut

**Dauer 4 Wochen; Teilnahmegebühr 19,-€ / Woche**

# Kursplan



**Rehasport, Fitness, Gesundheit, Prävention**



**Ihr Kurs im I. Quartal 2012**

**Wilhelmsbad Woltersdorf**

Strandpromenade 8 (Zugang & Zufahrt Fangschleusenstraße)

☎ (03362) 740 780

✉ [INFO@Wilhelmsbad.de](mailto:INFO@Wilhelmsbad.de) [www.Wilhelmsbad.de](http://www.Wilhelmsbad.de)

### Wichtige Hinweise:

Mit der Veröffentlichung eines neuen Kursplanes werden alle älteren ungültig. Welche der nebenstehenden Kurse besucht werden können, richtet sich nach Mitgliedschaft und Tarif. Anspruch auf bestimmte Kurse besteht nicht, denn das Angebot wird laufend der Nachfrage und den Möglichkeiten angepasst. Die Schwierigkeitsgrade der Kurse sind in Zahlen von 1 (leicht) bis 4 (anstrengend) angegeben. Die durchschnittliche Auslastung im letzten Quartal in blauen Zahlen (z.B. 80%) oder „NEU“.

**Viele Kurse finden bei gutem Wetter im Außenbereich statt, bitte bringen Sie angemessene Bekleidung mit.**

	MedicalFitnesskurse
	RehaKassenkurse
	Rückenkurse
<b>Anmeldung erforderlich</b>	<b>P</b> - Preventiv - Kurs

Bitte halten Sie die gesundheitlich sinnvolle Trainingsdauer von ca. 1 Stunde je Tag bei max. 3 Stunden je Woche ein. Wir empfehlen 1-2 Stunden Gerätetraining je Woche und eine Kursstunde je Woche. Weder ausschließliches Kurstraining noch einseitiges Gerätetraining ist optimal.



**Das Wilhelmsbad Woltersdorf**, idyllisch gelegen am Flakensee-Hang im Wald, an der Strandpromenade mit Seeblick, verfügt über die modernste Ausstattung mit auch im Rehabereich genutzten Trainingsgeräten, gelenkschonende

Gymnastik-Matten aller Größen, Pezzibällen, Hanteln, verspiegeltem Kursraum, multimedialen Lehrmitteln. Sauna und Sanarium mit Farblichttherapie und Daueraufguss zur Inhalation.

Das Personal ist hochqualifiziert und das Ambiente ansprechend und modern. Die Einrichtung wird ärztlich überwacht und betreut. Die Mitarbeiter bilden sich permanent weiter. Nach dem Kurs erwartet Sie unser Bistro.

Ausreichend Parkmöglichkeiten stehen zur Verfügung.



**Wir freuen uns auf Sie!**

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:10 - 09:00		Gymnastik & Dehnen REHA (Detlef) 80% 1	Rücken (Detlef) 80% 2	Gymnastik & Dehnen (Detlef) 70% 1	Wirbelsäule (Uwe) 70% 1
09:10 - 10:00		Gymnastik & Dehnen (Detlef) 80% 1	Hatha-Yoga (Gopika) 70% 1	Gymnastik & Dehnen REHA 70% 1	Hatha-Yoga (Gopika) 30% 2
10:10 - 11:00	Yoga (Helga) 90 Minuten 50% 1	-Preventiv- freie Trainingszeit	(Gopika) 90 Minuten 30% 2	-Preventiv- freie Trainingszeit	Yoga (Helga) 90 Minuten 50% 1
11:10 - 12:00	(Helga) 90 Minuten 50% 1	-Preventiv- freie Trainingszeit	Ganzkörper (Uwe) 50% 2	-Preventiv- freie Trainingszeit	(Helga) 90 Minuten 50% 1
12:10 - 13:00		Ganzkörper (Reha) 80% 2		Ganzkörper (Reha) 70% 2	
13:10 - 14:00	-Preventiv- freie Trainingszeit	RückenSpezial (Detlef) 80% 2	-Preventiv- freie Trainingszeit	RückenSpezial (Detlef) 70% 2	-Preventiv- freie Trainingszeit
14:10 - 15:00	-Preventiv- freie Trainingszeit		-Preventiv- freie Trainingszeit		-Preventiv- freie Trainingszeit
15:10 - 16:00	-Preventiv- freie Trainingszeit		Stretch & Relax (Uwe) NEU 2		Stretch & Relax (Uwe) NEU 2
16:10 - 17:00		REHA Einsteiger 60% 1	REHA 40% 1		
17:10 - 18:00	Bauch aktiv (Michael) NEU 3		TaiChi Grundkurs (Uwe/Ingo) 20% 1		
18:10 - 19:00	Yogilates (Jeannine) 70% 3	REHA Fortgeschrittene 60% 2	Yogilates (Jeannine) 60% 2	Wirbelsäule (Sven) 30% 2	REHA 60% 1
19:10 - 20:00	Ganzkörper (Jeannine) 50% 3	Intensivkurs (UWE) 40% 3	Bauch-Beine-Po (Jeannine) 50% 3	Ganzkörper (Sven) 80% 3	Yoga (Helga) 90 Minuten 50% 3
20:10 - 21:00	-Preventiv- freie Trainingszeit	Yoga (Helga) 60% 1	Preventiv Kurs	-Preventiv- freie Trainingszeit	(Helga) 90 Minuten 50% 3
21:10 - 22:00	-Preventiv- freie Trainingszeit		Preventiv Kurs	-Preventiv- freie Trainingszeit	

**Gesundheitstag am 15.01.2012**

**„Diabetes-Tag“**

**Vortragsthemen**

**10:00 Uhr PREVENTIV - Einführung ins Gesundheitstraining**

**Dipl. Sportwissensch. Tino Straubhaar**

**11:00 Uhr Diabetes-Was tun?**

**Dr. med. Klaus-Peter Ratzmann**

**12:00 Uhr Krankhaftes Übergewicht? Das Optifast II Kurzprogramm**

**Optifast Betreuer Patrick Seelig**

**13:00 Uhr Rücken-, Beckenboden-, Figurprobleme? - EMS Training!**

**Dr. Lothar Tzschoppe**

**14:00 Uhr Rückenschmerzen?**

**Dr. Sabine Mehrlein**

**15:00 Uhr Bluthochdruck?**

**Dr. Sabine Mehrlein**

**Anmeldung unter 03362 740780**

**Kostenfreie Angebote:**

- Rückentest
- Herz-Kreislauf-Test
- Beweglichkeitstest
- Blutzuckermessung
- Muskulaturmessung
- Fettmessung
- Gesundheitsberatung