Annkatrin Hollmann
Heilpraktikerin für Physiotherapie
• von Frau für Frau •
Münsterstr. 24a • 33775 Versmold
Tel. 05423/3179989
info@physiotherapie-hollmann.de •
www.pysiotherapie-hollmann.de

100.1 Rehasport Orthopädie

durchgehend

Mi, 11:15-12:00
(in der DRK Tagesstätte Versmold)

200.1 BodyWorkout

(keine festgelegte Zielgruppe)*

8 x 60 Minuten 99,00 €
Mo, 20.5.-5.8.2024, 18:00-19:00 Uhr

200.2 BodyWorkout für junge Mütter

(ab dem 1. Jahr Babypause)

8 x 60 Minuten 99,00 €
Mo, 8.7.-26.8.2024, 16:45-17:45 Uhr

200.3 BodyWorkout

(Sport für Schwangere)*

8 x 60 Minuten 99,00 €
Bei genügend Nachfrage wird sofort ein Kurs angesetzt.
Bei der Belegung eines 8-er Kurses ist eine anteilige Kostenübernahme der Krankenkassen bei ausreichend Teilnahme möglich.

4 x 60 Minuten 50,00 €
Bei genügend Nachfrage wird sofort ein Kurs angesetzt!

200.4 BodyWorkout

Schwerpunkt - PILATES -

8 x 60 Minuten 99,00 €
Di, 2.4.-28.5.2024, 19:00 Uhr *
Für Mütter nach der Rückbildung sehr gut geeignet!

*30.4. findet aufgrund Kapazitäten-Engpass nicht statt
*anstatt Di, 7.5. findet der Kurs MITTWOCH 8.5. 19 Uhr statt

300.1 Rückbildungskurs

Annkatrin Hollmann
Heilpraktikerin für Physiotherapie
• von Frau für Frau •
Münsterstr. 24a • 33775 Versmold
Tel. 05423/3179989
info@physiotherapie-hollmann.de •
www.pysiotherapie-hollmann.de

(Beckenboden für junge Mütter)

8 x 60 Minuten 109,00 €
Do*, 11.4.-27.5.2024, 9:30 Uhr
(inkl. Zusammenfassung und Lehrvideos pro Woche)

* anstatt 2.5. findet DIENSTAG 30.4. um 9:30 Uhr statt
* 9.5. Feiertag, dafür MONTAG 6.5. um 9:30 Uhr
* 30.5. Feiertag, dafür MONTAG 27.5. um 9:30 Uhr

---

8 x 60 Minuten 109,00 €
Do*, 16.5.-25.7.2024, 16:30 Uhr
(inkl. Zusammenfassung und Lehrvideos pro Stunde)

*30.5. Feiertag, dafür DIENSTAG 28.5. um 16:30 Uhr
* 20.6. / 27.6. / 4.7. fällt voraussichtlich aus

300.2 Aufbaukurs Rückbildung

- Steigerung der Übungsauswahl mit Schwerpunkt Beckenboden / Rückbildung, immer im Hinblick auf die Geburt und den aktuellen Zustand der Mutter, aufbauend auf den Basiskurs -

8 x 60 Minuten 99,00 €
Do*, 28.3.-16.5.2024, 17:45 Uhr

*anstatt 2.5. den DIENSTAG 30.5. um 17:45 Uhr
*9.5. Feiertag, dafür DIENSTAG 7.5. um 17:45 Uhr

Kurs voll

---

8 x 60 Minuten 99,00 €
Mi*, 8.5.-12.6.2024, 9:30 Uhr, 2 Plätze frei

*anstatt Mi 15.5. den DIENSTAG 14.5. 9:30 Uhr, zusätzlich Mo, 3.6. 9:30 (2x die Woche), zusätzlich Mo, 10.6. 9:30 Uhr (2x die Woche)

400.1 Beckenbodenkurs

8 x 60 Minuten 99,00 €
Do, 11.7.-29.8.2024, 17:45-18:45 Uhr

400.2 Aufbaukurs Beckenboden

- Steigerung der Übungsauswahl mit Schwerpunkt Beckenboden, immer im Hinblick auf den aktuellen Zustand der Frau -

8 x 60 Minuten 99,00 €
Mo, 11.3.-6.5.2024, 16:45 Uhr, Kurs voll