

Wir sorgen für Bewegung.

ORTHOMED
Medizinisches Leistungs- und
Rehabilitationszentrum GmbH
Strobelallee 58 Fon 0231 91 23 30-0
44139 Dortmund Fax 0231 91 23 30-99
info@orthomed-rehazentrum.de
www.orthomed-rehazentrum.de

Unsere Öffnungszeiten
Mo – Do 15 – 22 Uhr
Fr 13 – 22 Uhr
Sa + So 10 – 16 Uhr

Ihr KRAFT Unternehmensverbund – gemeinsam aus einer Hand

Wir von KRAFT stellen Sie und Ihre individuellen Bedürfnisse in den Mittelpunkt unseres Handelns. Unsere sorgfältig aufeinander abgestimmten Unternehmensbereiche arbeiten Hand-in-Hand zusammen, um Ihnen gemeinsam die bestmögliche Versorgung bieten zu können.

EMIL KRAFT
Sanitätshaus | Orthopädie-Technik

KRAFT
Reha-Technik

ORTHOMED
Medizinisches Leistungs- & Reha-Zentrum

Seit über
111 Jahren
im Herzen von
Dortmund



Stand 05/2024



Aqua-Fit
Motivierendes Ganzkörpertraining im Warmwasserschwimmbad. Durch den Wasserwiderstand und den Wasserauftrieb werden Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer gefördert. Eine schonende Alternative zum Training an Land.



Indoor-Cycling
In 60 Minuten wird auf stehenden Indoor-Fahrrädern, unter Anleitung, in der Gruppe und zu motivierender Musik manche Tal- und Bergetappe durchfahren. Die variable Trittfrequenz und der individuelle Widerstand trainieren die Ausdauer. Zusätzlich wird die Bein- und Rumpfmuskulatur gestärkt sowie die Körperspannung verbessert.



Ortho-Pilates
Ein ausgewogenes, ruhiges und sanftes Training das Dysbalancen entgegen wirkt. Fließende Kraft-, Dehn- und Atemübungen verbessern die Körperhaltung und Körperwahrnehmung. Eine gesunde Portion Wohlbefinden für den ganzen Körper.



Rücken-Fit-Yoga
Ein präventiv angelegtes, ruhiges Mobilisations- und Kräftigungsprogramm speziell für den Rücken.



Ortho-Rücken-Fit
Ideales Ausgleichstraining gegen einseitige oder falsche Alltagsbelastungen. Ausgewogenes Training der Rumpfmuskulatur durch spezielle Übungen zur Mobilisation, Kräftigung, Koordination und Körperwahrnehmung. Die Körperhaltung und die Beweglichkeit werden geschult und verbessert.



Ortho-Fit
Herz-, Kreislauf-Ausdauertraining zu rhythmischer Musik, vorwiegend mit dem Stepp – regt den Stoffwechsel an, verbessert die Sauerstoffversorgung im gesamten Körper und trainiert das Koordinationsvermögen. Ein Kraft-Ausdauertraining für die Arm- und Rumpfmuskulatur mit anschließendem Dehnen ergänzt den Fitnesskurs. Nur für Fortgeschrittene!



Ortho-Flexi-Fit
Für jedermann, der sich ein abwechslungsreiches und sehr effektives Training wünscht. Ganz abgestimmt auf das persönliche Trainingslevel – ob mit Handgeräten oder mal ganz ohne. Lassen Sie sich überraschen!



Präventives Gesundheitstraining

Aktueller Kursplan

ORTHOMED
Medizinisches Leistungs- & Reha-Zentrum

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
15:45 – 16:30 Aqua-Fit	12:00 – 12:45 Aqua-Fit	16:10 – 16:55 Aqua-Fit	12:00 – 12:45 Aqua-Fit	15:15 – 16:00 Aqua-Fit	10:15 – 11:00 Aqua-Fit
16:15 – 17:15 Rücken-Fit-Yoga	16:30 – 17:15 Aqua-Fit	17:00 – 17:45 Aqua-Fit	15:25 – 16:10 Aqua-Fit	16:05 – 16:50 Aqua-Fit	10:30 – 11:30 Indoor-Cycling
16:35 – 17:20 Aqua-Fit	17:20 – 18:05 Aqua-Fit	17:50 – 18:35 Aqua-Fit	16:00 – 17:00 Ortho-Rücken-Fit	17:00 – 17:45 Aqua-Fit	11:05 – 11:50 Aqua-Fit
17:25 – 18:10 Aqua-Fit	17:55 – 18:55 Ortho-Fit	18:40 – 19:25 Aqua-Fit	16:15 – 17:00 Aqua-Fit	17:50 – 18:35 Aqua-Fit	
17:45 – 18:45 Indoor-Cycling	18:10 – 18:55 Aqua-Fit	18:45 – 19:45 Ortho-Flexi-Fit	17:05 – 18:05 Ortho-Pilates	18:15 – 19:15 Indoor-Cycling	Sonntag
18:15 – 19:00 Aqua-Fit	19:00 – 19:45 Aqua-Fit	19:30 – 20:15 Aqua-Fit	17:15 – 18:00 Aqua-Fit		11:00 – 12:00 Indoor-Cycling **
19:05 – 19:50 Aqua-Fit	19:00 – 20:00 Ortho-Pilates	20:00 – 21:00 Indoor-Cycling	18:05 – 18:50 Aqua-Fit		12:00 – 12:45 Aqua-Fit
19:55 – 20:40 Aqua-Fit	19:50 – 20:35 Aqua-Fit	20:20 – 21:05 Aqua-Fit	18:55 – 19:40 Aqua-Fit		12:50 – 13:35 Aqua-Fit
20:10 – 21:10 Ortho-Rücken-Fit	20:05 – 21:05 Indoor-Cycling		19:15 – 20:15 Indoor-Cycling		13:40 – 14:25 Aqua-Fit
	20:40 – 21:25 Aqua-Fit		19:45 – 20:30 Aqua-Fit		
			20:35 – 21:20 Aqua-Fit		

** Von Oktober bis einschließlich März

Kurs An- und Abmeldungen

pgt@orthomed-rehazentrum.de

Fon 0151 52 53 22 43

Entdecken Sie unser präventives Gesundheitstraining

An sieben Tagen in der Woche können Sie bei ORTHOMED Ihre Gesundheit in Kursen oder mittels individuellem Trainingsplan trainieren – natürlich unter fachlicher Anleitung.

Unsere Öffnungszeiten

Mo – Do	15 – 22 Uhr
Fr	13 – 22 Uhr
Sa + So	10 – 16 Uhr

Preise 10er-Karte

Gerätetraining	110 €
Sportkurse	110 €

Preise Mitgliedschaft (Gerätetraining & Kurse)

3 Monate	mtl. 70 €	3%*
6 Monate	mtl. 60 €	4%*
12 Monate	mtl. 50 €	5%*

*Rabatt bei Vorauszahlung

Alles Gute und bis bald

Ihr Team von ORTHOMED

