

LADY-FIT HAMBURG

Fitness und Wellness für die Frau



Reha- Sport

Lady-Fit Hamburg • Droopweg 25 • 20537 Hamburg
Tel. 040 - 250 47 53 • www.lady-fit-hamburg.de

LADY-FIT HAMBURG

Fitness und Wellness für die Frau

Reha- Sport

Sport und Bewegung sind für jeden wichtig, vor allem bei Beeinträchtigungen im Bewegungs- und Stützapparat resultierend aus Alltagsbelastungen, nach Operationen oder auch fortführend nach einer Reha-Kur. Regelmäßige Bewegung führt unter anderem zur

- **Kräftigung des gesamten Körpers**
- **Steigerung der Mobilität**
- **Linderung von Schmerzen und Verspannungen**
- **Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems**
- **Steigerung der allgemeinen Fitness**
- **Verbesserung des Wohlbefindens**

**Hilfe zur Selbsthilfe mit spezialisierten
Reha-Sportleiterinnen!**

Die Kosten werden von der Krankenkasse übernommen!
Fragen Sie einfach Ihren Arzt des Vertrauens nach einer entsprechenden Verordnung.

Wir freuen uns auf Sie!

Anmeldung unter counter@lady-fit-hamburg.de,
telefonisch unter **040-2504753** oder persönlich
bei uns im Studio!