

## Unsere Leistungen für Sie:

- Abnehmen & Figurformung
- Ernährungsberatung & Kurse
- Rückenfitness & Rücken-Check
- Präventionskurse & Rehasport
- zertifizierte Rückenschule
- Cardio- & Zirkeltraining
- diverse Massagen & Kosmetik
- Haarentfernung mit IPL & SHR
- Microdermabrasion
- Hand- & Fußpflege

## Figurstudio Pankow

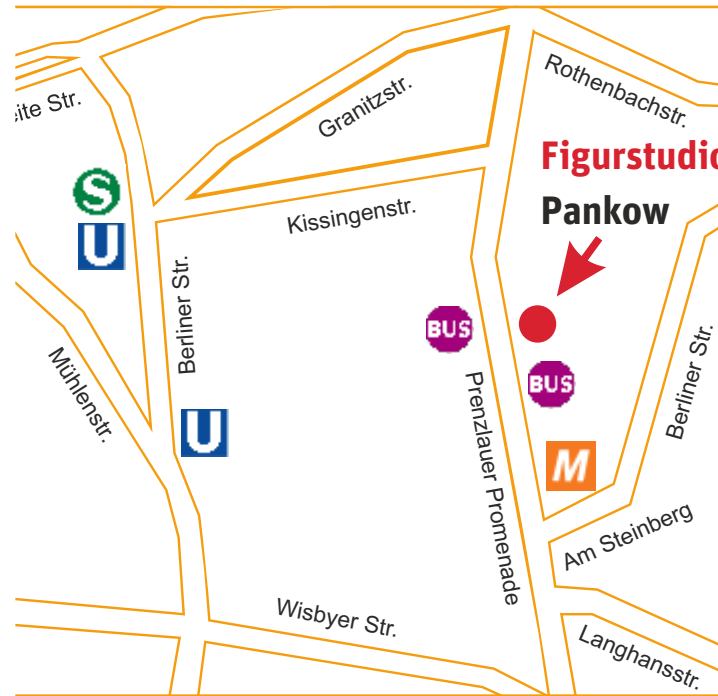
Prenzlauer Promenade 47a  
13089 Berlin

Tel.: 030 - 48 47 92 17

info@[figurstudio-pankow.de](mailto:info@figurstudio-pankow.de)

[www.figurstudio-pankow.de](http://www.figurstudio-pankow.de)

Ihr Figurstudio Pankow finden Sie in zentraler Lage direkt an der Prenzlauer Promenade.



 Bhf Pankow - Linien S2, S8 & S9

 Bhf Pankow o. Vinetastr. - Linie U2

 „Am Steinberg“ - Linie M2

 „Treskowstr.“ - Linie 255

unsere **Öffnungszeiten:**

**Mo - Do** 09:00 - 21:00 Uhr

**Freitag:** 09:00 - 18:00 Uhr

**Samstag:** 10:00 - 13:00 Uhr

im **Figurstudio**

zu **mehr Gesundheit & Wohlbefinden**

**Figurstudio Pankow**  
Rückenfitness  
Rehasport • Kosmetik • IPL

- > qualifiziert
- > freundlich
- > familiär

Herzlich Willkommen im **Figurstudio Pankow** - wir verstehen uns als **professionellen und qualifizierten**

Ansprechpartner in den Bereichen: **Abnehmen, Figurformung, Rückenfitness, Rehasport und Prävention sowie Kosmetik, IPL-Haarentfernung, Bio-Lifting und Massagen.**





**Der Rehabilitationssport** stellt eine ergänzende Maßnahme im Rahmen der medizinischen Rehabilitation und zur Förderung der Teilhabe am Arbeitsleben dar. Reha-Sport ist gesetzlich verankert und wird zeitlich befristet von den Rehabilitationsträgern finanziert. Die positiven Auswirkungen auf die Gesundheit sind unumstritten: Alltagsbeschwerden werden vermindert und krankheitsbedingten Folgeschäden kann entgegengewirkt werden. Das Risiko, Folgeerkrankungen zu erleiden, sinkt. Der Rehabilitationssport (Reha-Sport), der auf ärztliche Verordnung als ergänzende Leistung erbracht wird, wurde früher vorwiegend unter dem Gesichtspunkt der verbesserten Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit des behinderten oder chronisch kranken Menschen gesehen. Heute dient dieser Sport darüber hinaus als Beitrag zur sozialen und psychischen Stabilisierung sowie zur Teilhabe am Leben in der Gesellschaft.

**7 Tage GRATIS**  
**Figur- & Rückentraining**  
 bitte Start-Termin vereinbaren!

**Montag**

**ACHTUNG:**  
 Zur Durchführung eines Kurses sind min. 3 Personen erforderlich.

- 18:00 - 18:45 **Rehasport**
- 19:00 - 20:00 **Rückenschule**

**Dienstag**

- 10:00 - 11:00 **Rückenschule**
- 11:00 - 11:45 **Rehasport**
- 15:00 - 16:00 **Rückenschule**
- 16:00 - 17:00 **Rückenschule**
- 17:00 - 17:45 **Rehasport**
- 18:00 - 19:00 **Cross-Fit**
- 19:00 - 20:00 **Spinning**
- 20:00 - 21:00 **Body-Pump**

**Mittwoch**

- 10:00 - 11:00 **Rückenschule**
- 11:00 - 12:00 **Rückenschule**
- 16:00 - 17:00 **Rückenschule Kids**
- 18:00 - 19:00 **Yoga**
- 19:00 - 20:00 **PMR**
- 20:00 - 21:00 **BBP**

**Donnerstag**

- gültig ab:  
01. 03. 2018
- 16:00 - 17:00 **Flexibar**
  - 17:00 - 17:45 **Rehasport**
  - 18:00 - 19:00 **Rückenschule**
  - 19:00 - 19:45 **Rehasport**
  - 20:00 - 21:00 **Pilates**

**Freitag**

- 10:00 - 11:00 **Rückenschule**
- 11:00 - 11:45 **Rehasport**

-  **Rückentraining**
-  **Herz-Kreislauf**
-  **Fettreduktion & Figurkorrektur**
-  **Rehabilitation**
-  **Anti Aging & Entspannung**

**Die Primärprävention** setzt ein, bevor eine Krankheit oder Schädigung auftritt. Ziel der Primärprävention im Gesundheitswesen ist die Vermeidung des Auftretens von Krankheiten und die Vorbeugung (Prävention) der Entstehung von Krankheiten oder dauerhaften Schädigungen. Die Primärprävention richtet sich an Risikogruppen, Gesunde und Personen ohne Krankheitssymptome. Die Krankenkassen sind nach § 20 SGB V grundsätzlich verpflichtet, Präventionsmaßnahmen zu bezuschussen. Meist werden die „§ 20-Kurse“ für acht bis zehn Sitzungen, in der Regel 2x pro Jahr von den Krankenkassen übernommen.