

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**

-> qualifiziert

-> freundlich

-> familiär

Figurstudio
Pankow
Rückenfitness
Rehasport • Kosmetik • IPL



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. 4 Personen erforderlich.

- 17:00 - 18:00 **Spinning**
- 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**

Mittwoch

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

Donnerstag

- gültig ab:
01. 05. 2018
- 15:00 - 16:00 **Pilates**
- 16:00 - 17:00 **Flexibar**
- 17:00 - 17:45 **Rehasport**
- 18:00 - 19:00 **Rückenschule**
- 19:00 - 19:45 **Rehasport**
- 20:00 - 21:00 **Cross-Fit**

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.