



# KÖRPERZENTRUM

Medizinisches Training  
Pilates

## Mehr Gesundheit und Motivation für ihre Mitarbeiter durch Bewegung und Entspannung!

Das Körperzentrum unterstützt Sie, die Gesundheit und das Wohlbefinden ihrer Mitarbeiter zu fördern. Durch unser vielfältiges Angebot, können wir ihren Mitarbeitern ein umfassendes Sportangebot offerieren, das den Interessen unterschiedlichster Arbeitnehmer gerecht wird.

Unser holistisches Modell umfaßt sowohl ein rehabilitatives, als auch ein präventives Bewegungsangebot, so daß wir innerhalb unserer Kurse auch auf individuelle Bewegungseinschränkungen und Probleme der Mitarbeiter eingehen können.

Um Haltungs- und Verspannungsproblemen entgegen zu wirken und um Kraft aufzubauen, empfehlen wir ihren Mitarbeitern in erster Linie unsere Pilateskurse als Mattentraining und als klassisches Gerätetraining. Das sogenannte Pilates-Springboardtraining, ein Training an der Federwand, ist eine hervorragende Möglichkeit, auch bewegungseingeschränkte Menschen an den Sport heranzuführen und fortgeschrittene Teilnehmer mehr zu fordern.

Körperzentrum — Medizinisches Training und Pilates  
Hoheluftchaussee 153 — 20253 Hamburg  
T. 040 410 99 339 — M. 0157 304 10 288  
koerperzentrum@gmail.com — www.koerper-zentrum.de

---

Weitere Trainingsmöglichkeiten  
bieten unsere folgenden Bewegungssysteme:

### **Hatha-Yoga**

für Kraft, Beweglichkeit und  
mentale Entspannung

### **Rücken- und Wirbelsäulentraining**

für den Aufbau der Muskulatur und  
mehr Beweglichkeit

### **Fuß- und Körperschule**

nach dem intelligenten Bewegungssystem  
der Spiraldynamik® für die Verbesserung und  
Korrektur falscher Haltungsmuster

### **Medizinisches Qigong**

zum Aufbau körperlicher  
und mentaler Kraftressourcen

### **Autogenes Training**

als Entspannungstraining

### **Outdoorsport**

wie z.B. Walking und  
Nordic-Walking nach NWCA

---

Alle Kurse richten sich an Frauen, Männer und junge Erwachsene. Wir bieten Ihnen In- und Outdoor-Sportprogramme, geleitet durch gut ausgebildete Trainer und Trainingstherapeuten.

Besteht keine Möglichkeit, innerhalb ihrer Firmenräumlichkeiten zu trainieren, so nutzen Sie gerne unser ruhig gelegenes, freundliches Studio in Hamburg-Hoheluft / Eppendorf.

Auf eine gute Zusammenarbeit,  
ihre Ulrike Schlechtendahl  
Körperzentrum Hamburg