



## Anmeldung

Terminanfragen  
bitte per Telefon



PHYSIOTHERAPIE  
VOLKSDORF

Name: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ, Stadt: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Geb.-Datum: \_\_\_\_\_

Hiermit melde ich mich für

- movedo® – RückenFit
- movedo® – InBalance
- movedo® – CardioFit an.

Kursgebühr: \_\_\_\_\_ € für \_\_\_\_\_ Termine

Kursbeginn: \_\_\_\_\_

Bei evtl. Terminausfällen seitens der Kursleitung wird ein Ersatztermin gestellt. Die Teilnahme berechtigt nicht, movedo® zu unterrichten. **Die Teilnahme an movedo®-Kurs erfolgt auf eigene Verantwortung.** Diese Methode ist keine Heilbehandlung, sondern eine Lernübungsmethode. Sie ersetzt keine ärztliche oder psychologische Untersuchung oder Behandlung. Bitte klären Sie mit Ihrem Arzt ab, ob für Sie etwas gegen die Teilnahme spricht.

Datum und Unterschrift \_\_\_\_\_



040 644 36 89



040 644 797 69



22359 Hamburg, Kattjahren 6



info@physiotherapie-volksdorf.de



www.physiotherapie-volksdorf.de

**movedo**®

Thomas v. Hahn  
Eric Melbye  
Jens de Bruyn



ist ein neues Bewegungskonzept, bei dem Übungen aus fünf Bewegungsarten sinnvoll kombiniert werden.

Die begleitende Musik wurde extra für das movedo®-Konzept komponiert.

Die fünf Bewegungsarten finden in den verschiedenen movedo®-Formen ihre Anwendung mit folgender Zielsetzung:

- 1 Qi Gong** zur Mobilisation der Gelenke
- 2 Yoga** zur Stabilisation der Gelenke
- 3 Pilates** zur Stabilisation und Kräftigung der Muskulatur
- 4 Rückentraining** zur Stabilisation und Kräftigung der Muskulatur
- 5 Meridiandehnung (Makko Ho)** zur Verbesserung der Entspannungsfähigkeit von Körper und Geist

**Ergänzend enthält movedo® immer einen Entspannungsteil.**

## Unsere Kursangebote

### movedo® – RückenFit

... ist ein ganzheitliches Rückentraining, das in verschiedenen Choreografien und Schwierigkeitsgraden ausführbar ist (leicht, mittel, schwer, angepasst). Dadurch können viele Menschen mit unterschiedlichen Bewegungserfahrungen und Zielen von movedo® profitieren. Bei movedo® – Rücken Fit kommen Übungen aus allen 5 Bereichen (siehe links) zum Einsatz.

### movedo® – InBalance

... ist ein Übungsprogramm, bei dem unser inneres und äußeres Gleichgewicht im Mittelpunkt steht. Es enthält Elemente aus Qi Gong, Yoga, Meditation und Entspannung.

### movedo® – CardioFit

... ist ein Trainingsstunde, bei der der Schwerpunkt auf Kraftausdauer- und Koordinationstraining liegt. Dehnungen und Entspannung finden aber auch hier ihren Platz.

## Movedo® – Individual

... auf Wunsch bieten wir auch Einzelstunden der verschiedenen Formen von movedo® an und finden Ihre optimale Trainingsvariante.

Die Kurse finden im Rahmen einer Stunde und in der Regel in 10er-Blöcken statt.

Wochentage und Uhrzeiten erfragen Sie bitte in der Praxis.

In den Hamburger Schulferien finden zur Zeit keine Kurse statt, abweichende Absprachen sind möglich.

Bitte bringen sie ein Handtuch, warme Socken und bequeme Kleidung mit!  
Wir freuen uns auf Sie!

#### Kursleitung:

Amcke v. Hahn  
Physiotherapeutin, Qi-Gong-Lehrerin,  
movedo®-Trainerin

