

WIR SIND DABEI!

Schmerzfrei durch den Alltag!

„Ich bin seit zwei Jahren im REHA Sport dabei, es ist eine tolle Gruppe und ich fühle mich total wohl mit meiner Trainerin Kerstin. Aufgrund meiner Probleme im Wirbelsäulenbereich habe ich mich für Spieker's REHA Sport entschieden. Schon nach



Christine Flittner (rechts) und Trainerin Kerstin Koch

den ersten Wochen gingen meine Schmerzen zurück und ich konnte wieder in ein normales Alltagsleben zurückkehren. Alltägliche Bewegungen bei der Hausarbeit und beim Arbeiten fielen mir wieder wesentlich leichter. Ausschlaggebend war für mich, dass bei Spieker der REHA Sport völlig ohne Zuzahlung durchgeführt wird. Einfach klasse! Ich möchte mich an dieser Stelle beim ganzen Team für die familiäre Betreuung bedanken und bleibe dem REHA Sport sicher treu!“ *Christine Flittner*

Unglaubliche Erfolge in kurzer Zeit!

„In 26 Tagen über 5% Körperfett verloren und das genau da, wo ich es mir vorgenommen habe – alleine 7cm Umfangsreduzierung am Unterbauch! Mit der tollen Fitness-



Judith K. und Coach Winfried Spieker

und Ernährungsumstellung von Winfried Spieker sind meine erhöhten Blutdruckwerte nach jahrelangem und erfolglosen Training in einem anderen Fitness Studio gesenkt worden. Endlich kann ich die Medikamente weglassen, unglaublich! Mein Körper und meine Seele sind wieder im Einklang, ich fühle mich einfach wieder wohl. Um die Körperstraffung zu unterstützen, empfehle ich auf Grund meines Berufes als PTA die Öle aus der Aromatherapie.“ Vielen Dank noch einmal an Winfried Spieker für die freundliche familiäre Aufnahme und die wertvollen Tipps!“ *Judith K.*

Da bin ich dabei!

REHA & FITNESS

all inclusive

**Gerätetraining
Kursprogramm
Reha-Sport • Sauna**

nur € 24⁹⁵ mtl.

Monatlicher Beitrag bei Vorlage einer ärztlichen Verordnung

AB JETZT! GESUND.

SPIEKER
TREFFPUNKT FÜR FITNESS, GYMNASTIK
GESUNDHEIT UND ERHOLUNG
www.spiekerfitness.de

Reha-Sport

... auch für Sie!

AB JETZT! GESUND.

**Kostenfrei
mit ärztlicher
Verordnung!**

SPIEKER
TREFFPUNKT FÜR FITNESS, GYMNASTIK
GESUNDHEIT UND ERHOLUNG

SCHWABMÜNCHEN

Bachstraße 13
86830 Schwabmünchen
Tel. 08232/2385
Mo - Fr: 6 - 23 Uhr
Sa / So / Feiertag: 9 - 20 Uhr

SPIEKER
TREFFPUNKT FÜR FITNESS, GYMNASTIK
GESUNDHEIT UND ERHOLUNG

BOBINGEN

Dr.-Zoller-Straße 6
86399 Bobingen
Tel. 08234/3670
Mo - Fr: 6 - 24 Uhr
Sa / So / Feiertag: 9 - 21 Uhr

SPIEKER
TREFFPUNKT FÜR FITNESS, GYMNASTIK
GESUNDHEIT UND ERHOLUNG

www.spiekerfitness.de

Reha-Sport ... auch für Sie!

Sie leiden unter Rückenschmerzen, Übergewicht, Arthrose oder Osteoporose? Sie haben Probleme mit Knie, Hüfte oder Schulter? **Wir können Ihnen helfen!**

RÜCKEN

Rückenschmerzen ade!

Etwa 80% aller Deutschen über 30 Jahre leiden unter akuten Rückenbeschwerden. Wer dauerhaft etwas dagegen tun möchte, muss die Ursache bekämpfen: Präventives Rückentraining fördert Kraft, Beweglichkeit und Entspannung – für eine gesunde Wirbelsäule und einen belastbaren, schmerzfreien Rücken.



GEWICHT / ADIPOSITAS

Aktiv zum Wohlfühlgewicht – ohne Diät

Machen Sie Schluss mit dem Jo-Jo-Effekt und setzen Sie auf gesundes Abnehmen. Durch die richtige Kombination aus Bewegung und Ernährung erreichen Sie Ihr Wohlfühlgewicht ohne Diät. Und halten es auch!



GELENKE / ARTHROSE

Schmerzfreies Bewegen

Mit dem richtigen Programm können Sie etwas für schmerzfreies Bewegen tun: Durch Stabilitäts- und Koordinationsübungen wird das Gleichgewicht geschult und Kraft- und Dehnungsübungen trainieren Bein-, Po- und Fußmuskulatur. Damit Bewegung wieder Spaß macht!



OSTEOPOROSE

Starke Knochen für mehr Lebensqualität

15 % aller Deutschen sind von Osteoporose betroffen. Tun Sie rechtzeitig etwas dafür, die Belastbarkeit Ihrer Knochen zu stärken. Die ganzheitliche Osteoporose-Prävention beinhaltet Kraft- und Ausdauer-, Beweglichkeits- und Koordinationstraining, richtige Ernährung und regenerative Maßnahmen.



INKONTINENZ

Aktiv zur Sicherheit

Harninkontinenz betrifft rund jede dritte Frau. Die gute Nachricht: Sie können etwas dagegen tun. Die Muskeln des Beckenbodens sind für das einwandfreie Funktionieren der Blase äußerst wichtig. Mit zunehmendem Alter erschlafft jedoch die Beckenbodenmuskulatur. Durch Beckenbodengymnastik wird die Muskulatur gekräftigt und kann ihre Stützfunktion wieder erfüllen.



MOVING KIDS

Gewichtsreduktion für Kinder

Alarmierende Zahlen: Etwa 45 % unserer Kinder haben Übergewicht. Das Moving Kids Programm wurde speziell für Kinder von 6 – 16 Jahren entwickelt, um durch regelmäßige Bewegung und Ernährungsumstellung das Gewicht dauerhaft zu reduzieren. Ein Programm, das nicht nur Kalorien verbrennt, sondern auch Spaß macht!



SPIEKER
Reha-Sport
zum Nulltarif!
So geht's...



SPIEKER
TREFFPUNKT FÜR FITNESS, GYMNASTIK
GESUNDHEIT UND ERHOLUNG