

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
8:30–9:15 <b>Wirbelsäulengymnastik ohne Bodenteil</b> mit Ingo			8:30–9:15 <b>Wirbelsäulengymnastik ohne Bodenteil</b> mit Ingo	8:30–9:15 <b>Wirbelsäulengymnastik</b> mit Jonas	<b>Physiotraining Termine liegen separat aus.</b>
9:30–10:15 <b>Wirbelsäulengymnastik</b> mit Ingo	9:00–9:45 <b>Wirbelsäulengymnastik</b> mit Jonas	9:30–10:15 <b>Wirbelsäulengymnastik</b> mit Jonas	9:30–10:15 <b>Rehasport</b> mit Fabienne		
10:30–11:00 <b>Gleichgewicht &amp; Koordination</b> mit Fabienne	10:00–10:45 <b>Faszien / Yoga / Pilates</b> mit Fabienne	10:30–11:15 <b>Schulter-Nacken trifft Mobilität</b> mit Jonas	10:30–11:30 <b>Yoga</b> mit Ingo	10:00–10:45 <b>Neurologie Gymnastik</b>	Aktuelles erfährst Du über unsere MySports App.
	11:00–11:45 <b>Rehasport</b> mit Jonas			11:00–11:45 <b>Rehasport</b> mit Jonas	Einfach herunterladen!
	16:30–17:15 <b>Rehasport ohne Bodenteil</b> mit Jonas			14:30–15:15 <b>Wirbelsäulengymnastik ohne Bodenteil</b> mit Jonas	 iPhone
17:00–17:45 <b>Rehasport</b> mit Jonas	17:30–18:15 <b>Yoga</b> mit Ingo	17:00–17:45 <b>Rehasport</b> mit Jonas	17:00–17:45 <b>Rehasport-Zirkel</b> mit Jonas	15:30–16:15 <b>Rehasport</b> mit Jonas	 Android
18:00–18:45 <b>Faszien / Yoga / Pilates</b> mit Fabienne	18:30–19:15 <b>Wirbelsäulengymnastik</b> mit Ingo	18:00–18:45 <b>Faszien / Yoga / Pilates</b> mit Fabienne			<b>Legende</b>
19:00–19:45 <b>Wirbelsäulengymnastik</b> mit Jonas		19:00–19:45 <b>Wirbelsäulengymnastik</b> mit Ingo			Gesundheitskurse
					Körper & Geist
					Rehasport-Kurse

## Öffnungszeiten

**Mo: 8:00–20:00 \* Di: 8:00–12:30 & 15:30–20:00 \* Mi: 8:00–20:30**  
**Do: 8:00–12:30 & 15:30–19:30 \* Fr: 8:00–18:00 \* So: 9:30–13:00**

Saunazeiten s. Rückseite

Gültig: ab 15.01.24

Stand: 10.01.24 Änderungen vorbehalten

 **Gesundheitspark**  
Neunkirchen

**PHYSIO**  
**TRAINING**  
**NOLL**

Vogelstr. 4–8  
66538 Neunkirchen

T: 06821 - 919 662

E: [info@gesundheitspark-neunkirchen.de](mailto:info@gesundheitspark-neunkirchen.de) / [info@pt-noll.de](mailto:info@pt-noll.de)

I: [www.gesundheitspark-neunkirchen.de](http://www.gesundheitspark-neunkirchen.de) / [www.physiotraining-noll.de](http://www.physiotraining-noll.de)

## Sauna

MIT VORANMELDUNG! Bitte beachten Sie eine Vorlaufzeit von 30 Minuten. Vorübergehend öffnen wir wegen der Energiekrise die Sauna nur noch zu eingeschränkten Zeiten.



### Saunazeiten

Montag	Dienstag	Mittwoch
9:30–11:30 <i>Gemischt</i>	9:30–11:30 Frauen	9:30–11:30 <i>Gemischt</i>
17:30–19:30 <i>Gemischt</i>	17:30–19:30 <i>Gemischt</i>	17:30–20:00 <i>Frauen</i>
Donnerstag	Freitag	Sonntag
9:30–11:30 <i>Gemischt</i>	9:30–11:30 Gemischt	9:30–12:45 Gemischt
16:30–18:30 <i>Gemischt</i>		

Ein Saunagang nach der Aktivität entspannt Körper und Geist gleichermaßen und sorgt für Wohlbefinden. Die Entspannungsphase nach dem Training ist ebenso wichtig wie die Anstrengung selbst. Ein erholt Körper ist langfristig fit und belastbar.

Um optimal nach einer Trainingseinheit zu regenerieren, empfehlen wir deshalb einen Besuch in unserer gemütlichen Sauna.

Wir wünschen viel Vergnügen.

# PHYSIO TRAINING NOLL

Ein gesundheitsorientiertes Training für Rücken, Hüfte, Knie, Schulter und Nacken. Physiotraining Noll ermöglicht Ihnen ohne ärztliche Verordnung den sofortigen Einstieg zum Wiederaufbau Ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit.

Kontaktieren Sie uns bei chronischen Schmerzen, bei Verletzungen, vor und nach operativen Eingriffen und Sie können umgehend die auf Sie ausgearbeitete Trainingstherapie beginnen, in die unsere ganze Erfahrung einfließt.

Neben dem wichtigen Aspekt der Rehabilitation ist Physiotraining Noll ebenso die perfekte Grundlage bzw. Vorbereitung für Ihr gesundes und eigenständiges Training an Geräten.



**Sie haben noch keinen Physio-Trainingsplan?  
Fragen Sie unsere Physio-Trainer\*innen!**

## **Das Ernährungsprogramm**

Mit gesundheitsorientiertem Kräftigungs- und Ausdauertraining und einer persönlichen Ernährungsberatung haben Sie die ideale Basis, um gesund, sinnvoll und langfristig abzunehmen. Mit Hilfe des BODYMED-Ernährungskonzepts können Sie gezielt Körperfettmasse reduzieren.

Mit unserem Ernährungsprogramm möchten wir Ihnen helfen, Ihr Wohlfühlgewicht möglichst einfach, schonend und medizinisch sinnvoll zu erreichen und zu erhalten. Nicht nur Ihr äußeres Erscheinungsbild kann sich positiv verändern, sondern auch die Stoffwechsellage und damit Ihr Gesundheitszustand insgesamt.



Durch den modernen Lebensstil mit zu wenig Bewegung, falscher Ernährung und Stress verfettet der Mensch nicht nur äußerlich, sondern auch "häufig unbemerkt" innerlich. So auch die Leber, der eine zentrale Rolle im Stoffwechsel zukommt. Ihre Verfettung kann schwerwiegende Folgen bis zu einer Diabetes Typ II haben.

Medikamente zur Leberentfettung gibt es bislang nicht. ABER: Ein bahnbrechendes Konzept aus der Ernährungsmedizin. Leberfasten nach Dr. Worm! Keine neue Diät, sondern ein wissenschaftlich fundiertes Konzept mit dem Ziel einer Entfettung der Leber und anderer Organe und einer Normalisierung des Stoffwechsels. Die Besonderheit: Die Effekte sind nachhaltig!

**Jetzt auch online durchführbar!**