

RückRat – Zentrum für Gesundheit und Entspannung

Julia Markowic
Anne Wilhelm
Heinrich-Delp-Straße 203
64297 Darmstadt-Eberstadt

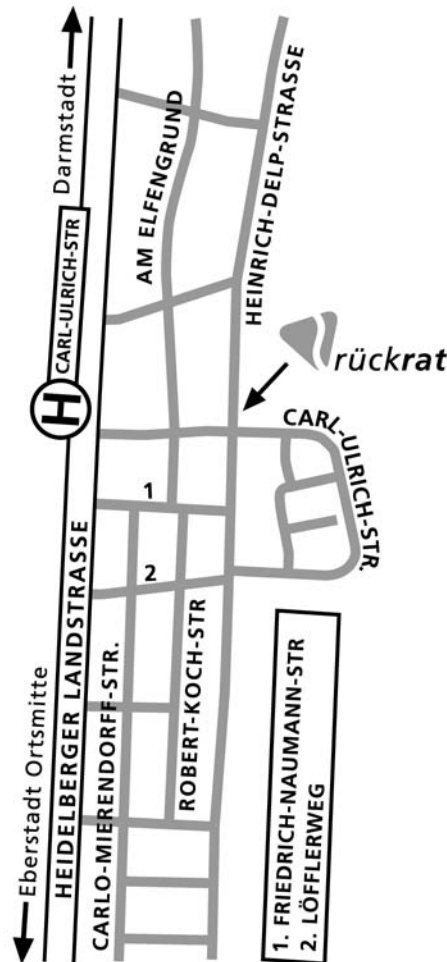
Unsere Preise

Kurskarte (10 Stunden): 99,-
Kombikarte (2 Kurskarten): 175,- (25% Ermäßigung)
Kurskarte Samstagskurs (10x90 Minuten) 139,-
Einzeltraining (1 Stunde): 35,-
Einzeltraining (10 Stunden): 299,-

Anmeldungen und Infos unter:

☎ 0163.5494979 (J-Kurse) oder
0171.5063148 (A-Kurse)

💻 www.rueck-rat.info



*Ihr Zentrum für Gesundheit und
Entspannung in Darmstadt/Eberstadt*

Unser Ziel bei RückRat ist es, den Kunden Service und Betreuung zu bieten, die sie in Fitnessstudios kaum finden werden.

Wir bieten unser Training und unsere Kurse in Klein- und Kleinstgruppen an. Bei maximal fünf Personen pro Kurs kann man sich gezielt auf den Einzelnen konzentrieren und die Schwachpunkte besser beheben.

Gezieltes Einzeltraining ohne Vertragsbindung bietet den Vorteil, dass der Kunde nicht nur zum Probetraining betreut wird, sondern speziell auf seine Beschwerden therapiert werden kann. Durch den Kauf der Kurskarten erhalten unsere Kunden komplette und in sich geschlossene Kurse ohne die ständige Fluktuation eines Fitnessstudios.

So stehen wir für Fitness, Gesundheit und Entspannung ohne Vertrag.



Julia Markowic



Anne Wilhelm

Unser Kursangebot im Detail:

Pilates ●●● Eine Kombination aus Kräftigungs- und Dehnelementen mit dem Ziel, das Körperzentrum zu stärken. Pilates beugt Rückenbeschwerden vor, strafft das Gewebe und optimiert die Haltung. Dehnelemente schulen die Beweglichkeit. Auch als Rückbildung nach einer Schwangerschaft besonders geeignet.

Stretch und Relax ●●● Mobilisationsübungen, Dehnelemente und Entspannungsmethoden sorgen in diesem Kurs für einen Ausgleich von Stress, Hektik und Anspannung. Eine Stunde zum Abschalten.

Wirbelsäulen-Gymnastik ●●● kräftigt nicht nur den Rücken, sondern alle an der Körperhaltung beteiligten Muskelgruppen. Dadurch werden Rückenbeschwerden aktiv vorgebeugt, die Körperhaltung optimiert. Kombiniert mit einer Mobilisation, einem Stretching und einer abschließenden Entspannung bietet dieser Kurs ein gesundes Rundum-Paket. Ein Zuschuss der Krankenkassen ist möglich.

Fit ins Wochenende ●●● Ab ins wohlverdiente Wochenende! Mit fetziger Musik trainieren wir den ganzen Körper. Ein aktiver Abschluss der Arbeitswoche.

Fit Mix ●●● kräftigt den ganzen Körper mit Hilfe von Hanteln, Bändern & Co.

Yogilates ●●● kombiniert Yoga und Pilates. Ein einzigartiges Workout für Körper und Seele, das Fitness und Wohlbefinden schenkt. Yogilates ist für jedes Alter geeignet. So kann man gleichzeitig Stress abbauen, Ruhe finden und fit werden.

Dynamisches Yoga ●●● verbindet fernöstliche Harmonie mit westlicher Dynamik. Diese Form des Ashtanga Yoga lässt Energie fließen und bietet eine Mischung aus Bewegung, Kräftigung, Atmung und Entspannung. Der Kurs ist für jeden geeignet.

Bauch-Beine-Po ●●● Wer schimpft nicht über die kleinen ungeliebten Pölsterchen. Ein fokussiertes Training, das hilft.

Fit und relaxed am Wochenende ●●● kombiniert Mobilisation und Kräftigung der Wirbelsäule, Pilates-Übungen und Dynamisches Yoga. Entspannungsübungen am Ende der Stunde sorgen für einen guten Start ins Wochenende. (1,5 Stunden).

Wirbelsäulen-Einzeltraining ●●● Mit Muskelfunktionstests ermitteln wir Kraft- und Beweglichkeitsdefizite, die sich etwa durch einseitige Belastung (v.a. sitzende Tätigkeiten) entwickelt haben. Dann erstellen wir einen individuellen Trainingsplan. Einzelstunden gibt es auch in Pilates, Yoga und Nordic Walking.

Unsere Kurszeiten

Montag	18:00 – 19:00	Bauch-Beine-Po (A)
	19:15 – 20:15	Pilates – Anfänger (A)
Dienstag	9:30 – 10:30	Wirbelsäulen-Gymnastik (J)
	11:00 – 12:00	Stretch & Relax (J)
	17:30 – 18:30	Wirbelsäulen-Gymnastik (J)
	19:00 – 20:00	Fit Mix (J)
Mittwoch	9:30 – 10:30	Pilates – Anfänger (J)
	11:00 – 12:00	Wirbelsäulen-Gymnastik (J)
	18:00 – 19:00	Wirbelsäulen-Gymnastik (A)
	19:15 – 20:15	Dynamisches Yoga für Anfänger (A)
Donnerstag	16:30 – 17:30	Pilates 50+ (A)
	18:00 – 19:00	Yogilates (A)
Freitag	14:30 – 15:30	Fit ins Wochenende (J)
	16:00 – 17:00	Wirbelsäulen-Gymnastik (J)
Samstag	10:30 – 12:00	Fit und Relaxed am Wochenende (A)

Wer wir sind:

Julia Markowic, Magister Sportwissenschaftlerin, studierte an der TU Darmstadt mit dem Schwerpunkt Sportmedizin. 2006 gründete sie mit Anne RückRat. Dort hat sie sich auf Gesundheitstraining spezialisiert. Sie bietet Präventionskurse in Wirbelsäulengymnastik und Pilates sowie Step-Aerobic, Aerobic, BBP, Beckenbodengymnastik, Nordic Walking, Step und Stretching an. Die Kurse und auch die Einzeltherapien stützen sich auf ein außergewöhnliches, fundiertes Wissen. Julia hat neben mehreren Fortbildungen des Landessportbundes auch die Trainingsleiter A-Lizenz des dflv (Deutsche Fitnesslehrer Vereinigung). So wird sie von der Volkshochschule als auch von Arztpraxen als Trainerin und Kursleiterin gebucht.

Anne Wilhelm, arbeitsmedizinische Fachkraft, gelernte Krankenschwester, Rückenschulleiterin und lizenzierte Pilates-Trainerin. Anne unterrichtet Wirbelsäulengymnastik, T-Bo, Pilates und Pilates 50+, Dynamisches Yoga, Dynamisches mit Gewichten, Yogilates, zukünftig auch Yoga für Schwangere. Veranstaltet Workshops zu den Themen Rückenschule, Streßmanagement. Außerdem gibt Anne bei Interesse Entspannungskurse wie Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxion, Atementspannung oder T-Bo-Kurse.