



BewegungsGut

Das Zentrum für Bewegung und Therapie

BEWEGUNG IM GUT

Training und Entspannung in Balance

Herzlich Willkommen im BewegungsGut



2

BewegungsGut

Das Zentrum für Bewegung und Therapie

Bewegung im Gut

Training und Entspannung in Balance

Treffpunkt Bewegung

Präventionskurse, Trainieren am Gerät, Reha-Sport

Seite 6

Entspannung im Gut

Wellnessmassagen und Sauna

Seite 13

Öffnungszeiten

Wir sind für Sie da

Seite 19



GESUND WERDEN GESUND BLEIBEN

Bewegung im Gut



Barbara & Matthias Frech

Geschäftsführung Bewegungsgut

Beschreiten Sie mit unserer Unterstützung diesen Weg. Wir begleiten Sie fürsorglich und holen Sie da ab, wo Sie derzeit stehen. Gesundheit und Bewegung sind ein Prozess – Stillstand bedeutet Rückschritt. **Bleiben Sie in Bewegung** – es lohnt sich für Sie!

Mit Kompetenz und Herz gehen wir mit Ihnen den Weg zum **Gesund werden** und **Gesund bleiben** und bewältigen mit Ihnen gemeinsam Hürden und Hindernisse, dass Sie **fit, leistungsfähig, kräftig** und **beweglich – bis ins hohe Alter** bleiben.

Um **Spannung und Entspannung in Balance** zu bringen, bietet Ihnen unser Bewegungsgut ein wohltuendes Wellnessangebot. Genießen Sie die vielfältigen Wirkungen unserer Massagen und besuchen Sie unsere nach finnischer Tradition gestaltete **Sauna**.

Treffpunkt Bewegung

Unser BewegungsGut ist IHR Treffpunkt für Bewegung.
Wir vereinen Bewegung mit Kompetenz und Spaß.

In unserem BewegungsGut erwarten Sie verschiedene Angebote zum Erhalt und Aufbau Ihrer körperlichen Gesundheit und Fitness.

Präventionskurse Trainieren an Geräten Reha-Sport

Als Experten für Bewegung und Gesundheit unterstützen wir Sie. Übernehmen Sie Verantwortung für Ihre Gesundheit und machen Sie den ersten Schritt.

Zertifizierte Präventionskurse

- Die Neue Rückenschule (90 Min.)
- Schulter-Nacken i.d. Rückenschule (60 Min.)
- Reine Männersache (60 Min.)
- Körpermitte intensiv trainiert
Beckenbodentraining nach der Schwangerschaft (60 Min.)
- Hatha Yoga (90 Min.)
- Vitality Circle
Einführung ins Gesundheitstraining (60 Min.)
- Faszientraining und Stretching (60 Min.)

Präventionskurse werden von den gesetzlichen Krankenkassen in der Regel mit 80 Prozent bezuschusst – manchmal sogar bis zu 100 Prozent.

Preisübersicht Präventionskurse:

- 10 Kurseinheiten á 60 Min. 120 €
- 10 Kurseinheiten á 90 Min. 149 €

Trainieren an Geräten

Muskeln sind geschwächt, wenn sie nicht benutzt werden.
Stärken Sie Ihre Muskulatur – es lohnt sich!

Medizinisches Gerätetraining

- Gelenk- & Rückenentraining an computergestützten Trainingsgeräten
- individuelle Trainingsheinheiten

PhysioMat®

- Vibrations- & Koordinationstraining inkl. Konzentration - Gleichgewicht - Koordination

Ihre Vorteile

- Einfache Handhabung
- Ergonomische Ausführung
- Medizinische Kompetenz vor Ort
- Lange Öffnungszeiten
- Ermäßigung für Partner und Jugendliche
- Vielfältiges Geräte-Abo-Angebot
- Kurze Kündigungsfrist



Preisübersicht - Trainieren an Geräten

Medizinisches Aufbautraining

PhysioMat® – Vibrations- und Koordinationstraining inklusive

Im Abonnement (monatlich)

Aufnahmegebühr
für Trainingsplanerstellung,
Chipkartenerstellung und
Einweisungstraining

einmalig 80 €

Geräte-Abo

Nutzung der Med. Trainingsgeräte

39 €

Fitness-Abo

Nutzung der Med. Trainingsgeräte
inkl. Sauna

49 €

12-Uhr-Abo

Trainieren zwischen 12.00 und 16.00 Uhr

29 €

Bonus-Geräte-Abo

in Verbindung mit einer Kursteilnahme
für drei Monate

85 € inkl. Aufnahmegebühr

Physio-Abo

zur Ergänzung zur Physiotherapie
für drei Monate

85 € inkl. Aufnahmegebühr

Reha-Geräte-Abo

Nutzung der Med. Trainingsgeräte,
nur in Verbindung mit einer Reha-Sport-
Verordnung und Vereinsmitgliedschaft

24 €

Reha-Fitness-Abo

inkl. Sauna

34 €

Sauna-Abo

Nutzung des Saunabereiches

29 €

Partner-Abo

Geräte- und Fitness-Abo
für beide Partner

Ermäßigung 5 €

Jugend-Abo

Geräte-Fitness-Abo

Ermäßigung 50 %

Reha-Sport

Reha-Sport unterstützt die Wiedergewinnung oder den Erhalt physischer Leistungsfähigkeit. Reha-Sport dient auch der Wiedereingliederung in Gesellschaft und Arbeitsleben, ebenso der Förderung psychischer Gesundheit und des Selbstwertgefühls.

Wir trainieren mit Ihnen in Gruppen ohne Leistungsdruck. Jeder kann mitmachen – die Übungen können in verschiedener Intensität ausgeführt werden. Kondition, Kräftigung, Gleichgewicht, Beweglichkeit und Bewegung kombinieren wir in stets abwechslungsreichen Varianten. Und – ganz wichtig wir haben viel Spaß dabei!

Rehasport ist gesetzlich verankert und wird zeitlich befristet von den Kostenträgern bezahlt. In Hessen müssen alle Reha-Sport-Gruppen über Vereine organisiert werden.

Reha-Sport Anschluss-Training

Bleib-Fit!

Sie bleiben in Ihrer gewohnten Gruppe und trainieren dort weiter.

1x/Woche = 29 € monatlich

2x/Woche = 34 € monatlich



Massagen

Massagen sind sowohl Wellness als auch Therapie. Während der therapeutische Ansatz für Sie eher unbewusst Wirkung entfaltet, nehmen Sie den Wellnessaspekt mit Wohlbehagen deutlich spürbar wahr. Berührungen berühren uns Menschen und schenken uns Wohlbefinden. Wir spüren, wie alles Belastende von uns abfällt. Entspannung und Ruhe kann sich ausbreiten. In unserem behaglichen Ambiente können Sie zur Ruhe kommen und werden kompetent und rücksichtsvoll massiert.

Freuen Sie sich auf die positive Wirkungen Ihrer Massage, die Sie gelöst und entspannt – wie nach einem kurzen Urlaub – in Ihrem Alltag begleitet.

Preisübersicht – Wellnessmassagen

Klassische Massage

Hierbei wird der Körper mit einem erwärmten, hochwertigen Basis-Massageöl massiert, geknetet und ausgestrichen.

30 Min. / 35 €

60 Min. / 65 €

Ergänzende Anwendung: **Naturfango/Heiße Rolle / je 15 €**

Sportmassage

Die Sportmassage ist eine feste, kräftige Massage, speziell auf die verspannte Muskulatur nach dem Training abgestimmt. Sie führt zu einer schnellen Regeneration des Körpers und gibt wieder Power für neue Trainingseinheiten.

30 Min. / 35 €

60 Min. / 65 €

Ergänzende Anwendung: **Naturfango / 15,00 €**

Wohlfühl-Aromaöl-Massage

Bei der Wohlfühl-Aroma-Öl-Massage werden ätherische Öle in Verbindung mit einem Basisöl sanft in die Haut einmassiert. Die hochwertigen, feinen, rein pflanzlichen Aromaessenzen werden dank ihrer außergewöhnlichen Wirkstoffe den Ansprüchen des Organismus, der Organe und der Haut mehr als gerecht

30 Min. / 35,00 €

60 Min. / 65,00 €

Ergänzende Anwendung:
Naturfango/Heiße Rolle / je 65,00 €



Alles für die Füße

Angefangen mit einem Fußpeeling und Fußbad verwöhnen wir Ihre Füße und Waden mit einer ausgiebigen Massage. Diese entspannt den Körper und steigert das Wohlbefinden. Ein wohltuender Fußbalsam schließt diese Behandlung ab.

30 Min. / 35 €



Fußreflexzonenmassage

Bei der Fussreflexzonenmassage handelt es sich um eine Druckbehandlung, bei der Druck auf ganz gezielte Bereiche des Fußes ausgeübt wird. Eine behutsam dosierte Massage dieser Bereiche wird als überaus wohltuend und genussvoll erlebt. Sie verbessert die Durchblutung der Füße, aktiviert die Selbstheilungskräfte des Körpers und dient der Vorbeugung und Gesunderhaltung.

30 Min. / 35 €

Preisübersicht – Wellnessmassagen

Energiemassage

Die Energiemassage lässt Sie ein überraschend anderes Körpergefühl erleben. Den Anfang macht ein wohltuendes Fußbad inklusive Fussmassage. Danach folgt die Behandlung mit unserem Magnetstein und duftendem warmem Aromaöl. Der Körper erhält einen revitalisierenden Schub, da die Durchblutung der Gewebe und der Sauerstofftransport des Blutes sich verbessert und das Lymphgefäßsystem angeregt wird.

40 Min. / 45,00 €

Kräuterstempelmassage

Diese traditionell in Indien und Indonesien angewandte Massageangewandte Massage regt besonders die Durchblutung an und hilft verspannte Muskeln zu lockern. Hier wird, mit im Wasserdampf erwärmten Leinenkräutersäckchen, der Körper massiert und ausgestrichen, wodurch man sich vitaler und ausgeglichener fühlt.

60 Min. / 69 €
90 Min. / 90 €



Hot Stone Massage

Diese Verbindung von Massage, Aroma- und Thermotheapie hat ihren Ursprung bei den Naturvölkern Amerikas und Asiens. Die Massage mit erwärmten Basaltsteinen trägt zur Tiefenentspannung bei und hilft Stress und Nervosität zu mindern.

60 Min. / 69 €
90 Min. / 90 €

Lomi Lomi Nui Massage

Im Hawaiianischen die Bedeutung für „drücken, streichen, kneten“. Lange, fließende Massagebewegungen, teilweise mit dem Unterarm ausgeführt, wechseln sich ab mit sanfter Gelenklockerung und Energiearbeit.

60 Min. / 69 €
90 Min. / 90 €



*Geschenkgutschein
zur Hochzeit, Geburt,
Geburstag oder einfach
nur mal so.*

Sauna



Die Finnen wissen: „Menschen sind am schönsten nach der Sauna.“ Tatsächlich sind Finnen weniger krank und altern zudem langsamer. Wenn das kein Grund ist, es ihnen gleichzutun?

In unserem Saunabereich tauchen Sie in eine kleine finnische Welt ein, die Sie von Anfang an mit Wärme, Duft, sanften Klängen und entspannender Atmosphäre empfängt.

- Finnische Sauna (85° – 90°)
- Saunarium mit feuchter Wärme (60° – 65°)
- Fußbad
- Ruheraum
- Frischluftbereich
- Tee- und Wasserbar

Sauna Tageskarte = 12,00 € / Sauna 10er Karte = 110,00 €

Wir sind für Sie da

Bewegung im Gut

Montag	08.00 – 22.00 Uhr
Dienstag	08.00 – 22.00 Uhr
Mittwoch	08.00 – 20.00 Uhr
Donnerstag	08.00 – 22.00 Uhr
Freitag	08.00 – 22.00 Uhr

Sauna

Montag	16.00 – 22.00 Uhr
Dienstag	16.00 – 22.00 Uhr
Mittwoch	16.00 – 20.00 Uhr
Donnerstag	16.00 – 22.00 Uhr
Freitag	15.00 – 22.00 Uhr

**An Feiertagen bleibt das Bewegungsgut geschlossen
Spezielle Öffnungszeiten werden gesondert bekannt gegeben**

Bewegungsgut

Das Zentrum für
Bewegung & Therapie

Bewegung im Gut

Training und Entspannung
in Balance

Therapeutische Naturheilpraxis

Ursachen auf den Grund gehen

Psychomotorischer Bewegungsraum

mopäd – bewegt was

mopäd

www.bewegungsgut.de

Gut Hühnerhof • 63584 Gründau • Tel.: 06058 / 916521

Stand 05/2019