

# KURSPROGRAMM

ab April 2017

Tel: 07152 / 30 49 200

## Öffnungszeiten

Montag – Freitag: 7 – 20 Uhr

Sonntag: 11 – 15 Uhr



AKTIVIDA

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	<b>10:00 Uhr</b> Stabilisations - und Gleichgewichtstraining			<b>09:15 Uhr</b> Fit Mix
<b>09:15 Uhr</b> Wirbelsäulengymnastik	<b>10:45 Uhr</b> Rücken, Rumpf + Beckenboden	<b>09:00 Uhr</b> Wirbelsäulengymnastik		<b>10.15 Uhr</b> Functional Fitness Training für Einsteiger
<b>10:00 Uhr</b> Rehasport	<b>11:30 Uhr</b> Rehasport	<b>10:00 Uhr</b> Rehasport	<b>11:30 Uhr</b> Rehasport	
<b>11:00 Uhr</b> Rehasport	<b>14:00 Uhr</b> Rehasport	<b>11:00 Uhr</b> Rehasport	<b>14:00 Uhr</b> Rehasport	
			<b>16:30 Uhr</b> Qi Gong *	
<b>17:00 Uhr</b> Rehasport	<b>18:00 Uhr</b> Rehasport	<b>17:00 Uhr</b> Rehasport	<b>18:00 Uhr</b> Rehasport	
<b>18:00 Uhr</b> Pilates / Yoga	<b>18:00 Uhr</b> Rücken Fit/ Stretching	<b>18:00 Uhr</b> Yoga *	<b>18:00 Uhr</b> Rücken Fit / Stretching	
<b>19.00 Uhr</b> Functional Fitness Training			<b>19.00 Uhr</b> Laufftreff am Bärensee	

 Atemtechnik, Kräftigung und Entspannung

 Training auf ärztliche Verordnung

\*nur mit 10 er Karte (externe Anbieter)

 Kurse für einen starken Rumpf

 Außentraining

 Funktionelles Fitnesstraining

**Mindestteilnehmer pro Kurs: 3 Personen**

**Viele unserer Kurse sind als Präventionskurse von der Krankenkasse zertifiziert!**

## Atemtechnik, Kräftigung und Entspannung

### **PILATES, YOGA**

... ist ein ganzheitliches Trainingssystem, bei dem neben der Kräftigung der Körpermitte auch Atmung und Konzentration eine wichtige Rolle spielen. Bauch, Rücken und Beckenboden werden auf eine besondere Weise gekräftigt sowie die Balance und Beweglichkeit verbessert. Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur werden als kräftiges Körperzentrum aufgebaut.

### **YOGA**

Erlebe klassisches Hatha-Yoga kombiniert mit Vinyasa Flow. Pranayama, Surya Namaskar, Asanapraxis und Meditation. 75 Minuten Zeit für Dich!  
Anmeldung mit 10er-Karte.

### **QI GONG**

Qi Gong ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Zur Praxis gehören Atemübungen, Körper- und Bewegungsübungen, Konzentrationsübungen und Meditationsübungen.

## Training auf ärztliche Verordnung

### **REHASPORT**

Rehasport ist ein vom Arzt verordnetes Bewegungstraining, welches auf die körperlichen Möglichkeiten und Beeinträchtigungen der Kursteilnehmer abgestimmt ist.

## Kurse für einen starken Rumpf

### **WIRBELSÄULENGYMNASTIK / RÜCKEN FIT**

...ist ein gezieltes Training der Rumpf- und Rückenmuskulatur zur Vorbeugung von Rückenbeschwerden. Stabilisation, Beweglichkeit und Kraft-Ausdauer stehen hierbei im Vordergrund. Kräftigungs-, Koordinations-, Mobilisations- und Entspannungsübungen sorgen für eine Stabilisierung der Wirbelsäule, einen starken Rücken und eine gute Haltung.

### **STABILISATIONS- UND GLEICHGEWICHTSTRAINING**

Übungen für die Stabilisation und das Gleichgewicht wirken positiv auf die Körperhaltung, verbessern die Koordination, lockern verspannte Muskeln und dienen auch der Entspannung.  
Ziel ist hierbei auch die Aktivierung und Stärkung der Tiefenmuskulatur. In diesem Kurs wird geht es um ein ausgeglichenes Ganzkörpertraining.

### **RÜCKEN, RUMPF UND BECKENBODEN**

Körperbeherrschung und -kontrolle stehen hier im Vordergrund. Die Übungen verbessern das Körpergefühl, kräftigen die Rücken- und Bauchmuskulatur und fördern die innere Kraft.

### **FIT MIX**

Ein Mix aus Kräftigungsübungen und Ausdauertraining im Bereich der Fettverbrennung. Kräftigung, Stabilisation und Kraft-Ausdauer des ganzen Körpers werden in diesem Kurs gezielt trainiert.  
Mit anschließenden entspannenden Dehnungsübungen für eine geschmeidige Muskulatur und mehr Beweglichkeit.

## Außentraining / Funktionelles Fitnessstraining

### **LAUFTREFF AM BÄRENSEE**

In angenehmer Atmosphäre und grüner Natur bereitet sich diese Gruppe gemeinsam auf die im Sommer anstehenden Marathonläufe vor. Das intensive Ausdauertraining ist aber auch für all diejenigen geeignet, die ganz allgemein ihr Herz-Kreislauf-System verbessern und etwas für ihre Kondition tun wollen.

### **FUNCTIONAL FITNESS TRAINING**

Das Training ist ideal um seine allgemeine Fitness zu verbessern, da alle konditionellen Bereiche (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination, Schnelligkeit) in hohem Maße trainiert werden.