

# Übersicht Kurszeiten



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
		Rückenschule 7:30 - 9:00	Pilates 07:00 - 08:00	Aroha 7:00 - 7:30
			Pilates 08:00 - 09:00	Rückenschule 07:30 - 09:00
Rückenschule 9:00 - 10:30	Rückenschule 9:00 - 10:30	Rückenschule 9:00 - 10:30	Rückenschule 9:00 - 10:30	
Seniorenspport 10:15 - 11:15	Seniorenspport 10:15 - 11:15	Seniorenspport 10:15 - 11:15		Seniorenspport 10:15 - 11:15
Rückenschule 13:00 - 14:30	Rückenschule 13:30 - 15:00	Rückenschule 13:00 - 14:30		Rückenschule 11:30 - 13:00
Pilates 15:00 - 16:00				
	Rückenschule 16:00 - 17:30	Rückenschule 16:00 - 17:30		
			Powerkurs 60 16:30 - 17:30	
Pilates 16:00 - 17:00				
Step+Fit 17:30 - 18:30				Powerkurs 90 17:30 - 19:00
	Rückenschule 17:30 - 19:00	Rückenschule 17:30 - 19:00	Rückenschule 17:30 - 19:00	
Besseresser 18:00 - 19:00	Pilates 18:00 - 19:00			
Rückenschule 19:00 - 20:30	Rückenschule 19:00 - 20:30	Rückenschule 19:00 - 20:30		

## Kursinhalte

Aroha	<ul style="list-style-type: none"> <li>☞ Training für Körper und Geist, Mischung aus Haka und Tai Chi und Qi Gong</li> <li>☞ Dauer: 30 min</li> </ul>
Besseresser	<ul style="list-style-type: none"> <li>☞ 10-wöchiger Gewichtsreduktionskurs</li> <li>☞ Ernährungsberatung in der Gruppe</li> <li>☞ Dauer: 60 min; Kursbeginn bei ausreichender Teilnehmeranzahl</li> </ul>
Centaur	<ul style="list-style-type: none"> <li>☞ Stabilisierung der Wirbelsäule durch gezieltes computergestütztes Training der tieferliegenden Rumpfmuskulatur</li> <li>☞ Dauer: 60 min; <i>keine festen Trainingszeiten, Termine nach Vereinbarung</i></li> </ul>
Pilates	<ul style="list-style-type: none"> <li>☞ Ganzheitliche Methode, die Körper &amp; Geist verbindet; zielt auf Aktivierung der gesamten Körpermuskulatur ab; besonders für Rückenpatienten, Patienten mit Haltungsschwäche oder Osteoporose geeignet</li> <li>☞ Dauer: 60 min</li> </ul>
Powerkurs 60/ 90	<ul style="list-style-type: none"> <li>☞ Intensive Funktionsgymnastik für alle Hauptmuskelgruppen</li> <li>☞ Für Ambitionierte</li> <li>☞ Dauer: 60 bzw. 90 min</li> </ul>
Rückenfit	<ul style="list-style-type: none"> <li>☞ Praxisorientierter Aufbaukurs (Empfehlung: im Anschluss an Rückenschule)</li> <li>☞ Rückenfitness fördern, Wissen vertiefen und Belastbarkeit nachhaltig sichern</li> <li>☞ Dauer: 60 min</li> </ul>
Rückenschule	<ul style="list-style-type: none"> <li>☞ Erwärmung; Funktionsgymnastik speziell für den Rücken und den gesamten Körper; Krafttraining an medizinischen Trainingsgeräten; Entspannung</li> <li>☞ Dauer: 90 min</li> </ul>
Seniorensport	<ul style="list-style-type: none"> <li>☞ Erwärmung; altersgerechte Funktionsgymnastik zur Verbesserung der allgemeinen Beweglichkeit, Kraftfähigkeit &amp; Koordination sowie Osteoporoseprophylaxe</li> <li>☞ Dauer: 60 min</li> </ul>
step & fit	<ul style="list-style-type: none"> <li>☞ Wirbelsäulenschonende Step-Aerobic intensive Funktionsgymnastik für alle Hauptmuskelgruppen mit Musik</li> <li>☞ Dauer: 60 min</li> </ul>