

Übersicht Kurszeiten



| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|--|-----------------------------------|--|-----------------------------------|---|
| | | | Pilates 07:00-8:00 | Aroha (3) 07:30-8:00 |
| | | | | Rückenschule (3) 07:30 - 09:00 |
| Rückenschule (2) 9:00 - 10:30 | Rückenschule (2) 9:00 - 10:30 | Rückenschule (2) 9:00 - 10:30 | Rückenschule (1) 9:00 - 10:30 | |
| Seniorenport 10:45-11:45 | | Seniorenport 10:15-11:15 | | Seniorenport 10:45-11:45 |
| | | | | Rückenschule (1) 11:30 - 13:00 ab 02.10.2020 |
| Rückenschule (2) 13:00 - 14:30 | Rückenschule (1) 13:00 - 14:30 | Rückenschule (2) 13:00 - 14:30 | | |
| | | | Rückenfit 14:30-15:30 | |
| Pilates 16:00 - 17:00 | Rückenschule (2) 16:00 - 17:30 | Rückenschule (1) 16:00 - 17:30 | Intensivkurs (3) 16:30 - 17:30 | |
| Besseresser 17:00-18:00 ab 05.10.2020 | | PMR 17:30-18:30 ab 04.11.2020 | | |
| Intensivkurs (3) 17:00-18:00 | Rückenschule (2) 17:30 - 19:00 | Rückenschule (2) 17:30 - 19:00 | Rückenschule (3) 17:30 - 19:00 | |
| Rückenfit (2) 18:00 - 19:00 | Pilates 18:00 - 19:00 | | | |
| Rückenschule (3) 19:00 - 20:30 | Rückenschule (2) 19:00 - 20:30 | Rückenschule (2) 19:00 - 20:30 | | |

Beanspruchungsniveau: niedrig (1) | mittel (2) | hoch (3)

Kursinhalte



| | |
|--------------|---|
| Aroha | <ul style="list-style-type: none"> ☞ Training für Körper und Geist, Mischung aus Haka und Tai Chi und Qi Gong ☞ Dauer: 30 min |
| Besseresser | <ul style="list-style-type: none"> ☞ 12-wöchiger Gewichtsreduktionskurs ☞ Ernährungsberatung in der Gruppe ☞ Dauer: 60 min; Kursbeginn voraussichtlich 5.10.2020; montags 17:00-18:00Uhr |
| Pilates | <ul style="list-style-type: none"> ☞ Ganzheitliche Methode, die Körper & Geist verbindet; zielt auf Aktivierung der gesamten Körpermuskulatur ab; besonders für Rückenpatienten, Patienten mit Haltungsschwäche oder Osteoporose geeignet ☞ Dauer: 60 min |
| PMR | <ul style="list-style-type: none"> ☞ Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson: Entspannung nach gezielter Anspannung von Muskelgruppen ☞ Dauer: 60 min; Kursbeginn voraussichtlich 4.11.2020; mittwochs 17:30-18:30 |
| Rückenfit | <ul style="list-style-type: none"> ☞ Praxisorientierter Aufbaukurs (Empfehlung: im Anschluss an Rückenschule) ☞ Rückenfitness fördern, Wissen vertiefen und Belastbarkeit nachhaltig sichern ☞ Dauer: 60 min |
| Rückenschule | <ul style="list-style-type: none"> ☞ Erwärmung; Funktionsgymnastik speziell für den Rücken und den gesamten Körper; Krafttraining an medizinischen Trainingsgeräten; Entspannung ☞ Dauer: 90 min |
| Seniorenport | <ul style="list-style-type: none"> ☞ Erwärmung; altersgerechte Funktionsgymnastik zur Verbesserung der allgemeinen Beweglichkeit, Kraftfähigkeit & Koordination sowie Osteoporoseprophylaxe ☞ Dauer: 60 min |
| Intensivkurs | <ul style="list-style-type: none"> ☞ Wirbelsäulenschonende Step-Aerobic intensive Funktionsgymnastik für alle Hauptmuskelgruppen mit Musik ☞ Dauer: 60 min |