

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
Rückenschule (2) 13:00 - 14:30	Rückenschule (1) 13:00 - 14:30	Rückenschule (2) 13:00 - 14:30		
			HKL-Kurs (1) 14:30 - 15:30	
			Rückenfit (1) 14:30 - 15:30	
Pilates 16:00 - 17:00	Rückenschule (2) 16:00 - 17:30	Rückenschule (1) 16:00 - 17:30	Rückenfit (2) 16:30 - 17:30	
HKL-Kurs (3) 17:00 - 18:00	Rückenschule (2) 17:30 - 19:00	Rückenschule (2) 17:30 - 19:00	Rückenschule (3) 17:30 - 19:00	
Besseresser 17:00 - 18:00 ab 18.01.2021	Pilates 18:00 - 19:00	PMR 17:30 - 18:30		
	Pilates 19:00 - 20:00			
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



HKL-Kurs	<ul style="list-style-type: none"> ☞ Herzfrequenzgesteuertes Ausdauertraining an verschiedenen Therapiegeräten wie Ergometer, Crosscycle, Handkurbelergometer und Laufband ☞ Dauer: 60 min
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;
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