

Übersicht Kurszeiten



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
				Aroha 7:00 - 7:30
		Rückenschule 7:30 - 9:00	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 16:00 - 17:00			Powerkurs 60 16:30 - 17:30	
Pilates 16:00 - 17:00				
Step+Fit 17:30 - 18:30		Pilates 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	
	Pilates 18:00 - 19:00	Pilates 18:30 - 19:30		
Rückenschule 19:00 - 20:30	Rückenschule 19:00 - 20:30	Rückenschule 19:00 - 20:30		

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"> ☞ 10-wöchiger Gewichtsreduktionskurs ☞ Ernährungsberatung in der Gruppe ☞ Dauer: 60 min; Kursbeginn bei ausreichender Teilnehmeranzahl
Centaur	<ul style="list-style-type: none"> ☞ Stabilisierung der Wirbelsäule durch gezieltes computergestütztes Training der tieferliegenden Rumpfmuskulatur ☞ Dauer: 60 min; <i>keine festen Trainingszeiten, Termine nach Vereinbarung</i>
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
Powerkurs 60/ 90	<ul style="list-style-type: none"> ☞ Intensive Funktionsgymnastik für alle Hauptmuskelgruppen ☞ Für Ambitionierte ☞ Dauer: 60 bzw. 90 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
step & fit	<ul style="list-style-type: none"> ☞ Wirbelsäulenschonende Step-Aerobic intensive Funktionsgymnastik für alle Hauptmuskelgruppen mit Musik ☞ Dauer: 60 min