

Übersicht Kurszeiten

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
		Rückenfit PLUS * 07:30 - 09:00	Pilates * 07:00 - 08:00	Rückenschule * (3) 07:30 - 09:00
Rückenschule * (2) 09:00 - 10:30				
Seniorensport * 10:30 - 11:30		Seniorensport * 10:30 - 11:30		
Rückenschule * (2) 13:00 - 14:30	Rückenfit PLUS * 13:00 - 14:30			Rückenfit * 14:30 - 15:30
Pilates * 16:00 - 17:00	Rückenschule * (2) 16:00 - 17:30	Rückenfit PLUS * 16:00 - 17:30	Intensivkurs * (3) 16:30 - 17:30	
	Rückenschule * (2) 17:30 - 19:00	Rückenschule * (2) 17:30 - 19:00	Rückenschule * (3) 17:30 - 19:00	
Besseresser * 18:00 - 19:00	Pilates * 18:00 - 19:00		Yoga 17:45 - 18:45	
Rückenschule * (3) 19:00 - 20:30	Pilates * 19:00 - 20:00	Rückenschule * (2) 19:00 - 20:30	Yoga 19:00 - 20:00	

10er-Kurs-Block

Unsere Sport-Kurse finden im bewährten 10er-Block statt. Damit profitieren Sie nicht nur von einem kontinuierlichen Training, sondern auch von einem vergünstigten Preis.

Flexibel bleiben? Kein Problem!

Einzelne Kurseinheiten können - **nach Verfügbarkeit und auf Nachfrage** - gern gebucht werden. Dafür berechnen wir Ihnen die Kurseinheit zuzüglich 1,50 €. Der etwas höhere Preis berücksichtigt den zusätzlichen Verwaltungsaufwand bei Einzelbuchungen.

Einzeltermine sind möglich, sofern der Kurs noch nicht ausgebucht ist.

Unser Tipp: Buchen Sie den 10er-Block und sichern Sie sich Ihren festen Platz – zum Vorteilspreis!

* Dieser **Präventionskurs** kann von der Krankenkasse bezuschüttet werden. Bitte informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse, ob und in welcher Form Sie finanziell unterstützt werden.

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

Kursinhalte

Besseresser	<ul style="list-style-type: none"> ☞ 12-wöchiger Gewichtsreduktionskurs ☞ Ernährungsberatung in der Gruppe ☞ Dauer: 60 min
HKL-Kurs	<ul style="list-style-type: none"> ☞ Herzfrequenzgesteuertes Ausdauertraining an verschiedenen Therapiegeräten wie Ergometer, Crosscycle, Handkurbelergometer und Laufband ☞ Dauer: 60 min
Intensivkurs	<ul style="list-style-type: none"> ☞ Wirbelsäulenschonende Step-Aerobic intensive Funktionsgymnastik für alle Hauptmuskelgruppen mit Musik ☞ Dauer: 60 min
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
Rückenfit (PLUS)	<ul style="list-style-type: none"> ☞ Praxisorientierter Aufbaukurs (Empfehlung: im Anschluss an Rückenschule) ☞ Rückenfitness fördern, Wissen vertiefen und Belastbarkeit nachhaltig sichern ☞ Dauer: Rückenfit 60 min, Rückenfit PLUS 90 min (plus 30 min Gerätetraining)
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
Seniorensport	<ul style="list-style-type: none"> ☞ Erwärmung; altersgerechte Funktionsgymnastik zur Verbesserung der allgemeinen Beweglichkeit, Kraftfähigkeit & Koordination sowie Osteoporoseprophylaxe ☞ Dauer: 60 min
Yoga	<ul style="list-style-type: none"> ☞ Training für Körper und Geist, Mischung aus Haka, Tai Chi und Qi Gong ☞ Der Kurs wird zur Zeit noch nicht von Krankenkassen bezuschusst ☞ Dauer: 30 min