

# 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	Rückenschule * (2) 09:00 - 10:30	Rückenschule * (2) 09:00 - 10:30	Rückenschule * (2) 09:00 - 10:30	
Senioren sport * 10:30 - 11:30		Senioren sport * 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 bezuschusst 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"> <li>☞ 12-wöchiger Gewichtsreduktionskurs</li> <li>☞ Ernährungsberatung in der Gruppe</li> <li>☞ Dauer: 60 min</li> </ul>
HKL-Kurs	<ul style="list-style-type: none"> <li>☞ Herzfrequenzgesteuertes Ausdauertraining an verschiedenen Therapiegeräten wie Ergometer, Crosscycle, Handkurbelergometer und Laufband</li> <li>☞ Dauer: 60 min</li> </ul>
Intensivkurs	<ul style="list-style-type: none"> <li>☞ Wirbelsäulenschonende Step-Aerobic intensive Funktionsgymnastik für alle Hauptmuskelgruppen mit Musik</li> <li>☞ Dauer: 60 min</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>
Rückenfit (PLUS)	<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: Rückenfit 60 min, Rückenfit PLUS 90 min (plus 30 min Gerätetraining)</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>
Senioren-sport	<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>
Yoga	<ul style="list-style-type: none"> <li>☞ Training für Körper und Geist, Mischung aus Haka, Tai Chi und Qi Gong</li> <li>☞ Der Kurs wird zur Zeit noch nicht von Krankenkassen bezuschusst</li> <li>☞ Dauer: 30 min</li> </ul>