

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	
Seniorenport * 10:30 - 11:30		Seniorenport * 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			
Rückenschule * (3) 19:00 - 20:30	Pilates * 19:00 - 20:00	Rückenschule * (2) 19:00 - 20:30		

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	☞ 12-wöchiger Gewichtsreduktionskurs ☞ Ernährungsberatung in der Gruppe ☞ Dauer: 60 min
HKL-Kurs	☞ Herzfrequenzgesteuertes Ausdauertraining an verschiedenen Therapiegeräten wie Ergometer, Crosscycle, Handkurbelergometer und Laufband ☞ Dauer: 60 min
Intensivkurs	☞ Wirbelsäulenschonende Step-Aerobic intensive Funktionsgymnastik für alle Hauptmuskelgruppen mit Musik ☞ Dauer: 60 min
Pilates	☞ Ganzheitliche Methode, die Körper & Geist verbindet; Pilates zielt auf Aktivierung der gesamten Körpermuskulatur ab ☞ besonders für Rückenpatienten, Patienten mit Haltungsschwäche oder Osteoporose geeignet ☞ Dauer: 60 min
Rückenfit (PLUS)	☞ 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	☞ Erwärmung, Funktionsgymnastik speziell für den Rücken und den gesamten Körper, Krafttraining an medizinischen Trainingsgeräten, Entspannung ☞ Dauer: 90 min
Seniorenport	☞ Erwärmung, altersgerechte Funktionsgymnastik zur Verbesserung der allgemeinen Beweglichkeit, Kraftfähigkeit & Koordination sowie Osteoporoseprophylaxe ☞ Dauer: 60 min