

# Kursplan

| Montag                                            | Dienstag                             | Mittwoch                             | Donnerstag                         | Freitag                            |
|---------------------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|
|                                                   |                                      | Gesunder Rücken (1)<br>07:30 - 09:00 | Pilates*<br>07:00 - 08:00          | Rückenschule* (3)<br>07:30 - 09:00 |
| Rückenschule* (2)<br>09:00 - 10:30                | Rückenschule* (2)<br>09:00 - 10:30   | Rückenschule* (2)<br>09:00 - 10:30   | Rückenschule* (2)<br>09:00 - 10:30 |                                    |
| Leichter und aktiver Leben (Ern.)*<br>10:30-11:30 |                                      | Seniorensport*<br>10:30 - 11:30      |                                    | Seniorensport*<br>11:00 - 12:00    |
| Leichter und aktiver Leben (Sport)<br>11:30-12:30 | Gesunder Rücken (1)<br>13:00 - 14:30 |                                      | Rückenfit* (2)<br>14:30 - 15:30    |                                    |
| Rückenschule* (2)<br>13:00 - 14:30                |                                      |                                      | HKL-Kurs*<br>14:30 - 15:30         |                                    |
| Pilates*<br>16:00 - 17:00                         | Rückenschule* (2)<br>16:00 - 17:30   | Gesunder Rücken (1)<br>16:00 - 17:30 | Intensivkurs (3)<br>16:30 - 17:30  |                                    |
| Leichter und aktiver Leben (Ern.)*<br>17:00-18:00 | Rückenschule* (2)<br>17:30 - 19:00   | Rückenschule* (2)<br>17:30 - 19:00   | Rückenschule* (3)<br>17:30 - 19:00 |                                    |
| Leichter und aktiver Leben (Sport)<br>18:00-19:00 |                                      |                                      |                                    |                                    |
| Rückenschule (3)*<br>19:00 - 20:30                | Rückenschule* (2)<br>19:00 - 20:00   | Rückenschule* (2)<br>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 Kurs ist ein **Präventionskurs** nach § 20 SGB V und 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

|                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Gesunder Rücken            | <ul style="list-style-type: none"> <li>☞ AOK-Sekundärprävention</li> <li>☞ Vermittlung von Wissen über Rückenprobleme und Möglichkeiten, wie man durch Bewegung vorbeugen kann. Steigerung der Motivation, selbst aktiv zu werden und einen gesünderen Lebensstil zu pflegen.</li> <li>☞ Dauer: 90 min, inklusive 30 min Gerätetraining</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</li> <li>☞ intensive Funktionsgymnastik für alle Hauptmuskelgruppen mit Musik</li> <li>☞ Dauer: 60 min</li> </ul>                                                                                                                                                      |
| Leichter und aktiver Leben | <ul style="list-style-type: none"> <li>☞ 12-wöchiger Gewichtsreduktionskurs</li> <li>☞ Ernährungsberatung in der Gruppe</li> <li>☞ Dauer: 120 min (bestehend aus 60 min Ernährung und 60 min Bewegung)</li> </ul>                                                                                                                                  |
| Pilates                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>☞ Ganzheitliche Methode, die Körper &amp; Geist verbindet; Pilates zielt auf Aktivierung der gesamten Körpermuskulatur ab</li> <li>☞ besonders für Rückenpatienten, Patienten mit Haltungsschwäche oder Osteoporose geeignet</li> <li>☞ Dauer: 60 min</li> </ul>                                            |
| Rückenfit                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>☞ Rückenfitness fördern, Wissen vertiefen und Belastbarkeit nachhaltig sichern</li> <li>☞ Dauer: 60 min</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>                                                                                                                           |
| Seniorenport               | <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>                                                                                                            |