

Kursplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
		Gesunder Rücken (1) 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	
Bewegung und Ernährung (Ern.)* 10:30-11:30		Seniorensport* 10:30 - 11:30		Seniorensport* 11:00 - 12:00
Bewegung und Ernährung (Sport) 11:30-12:30			Rückenfit* (2) 14:30 - 15:30	
Rückenschule* (2) 13:00 - 14:30	Gesunder Rücken (1) 13:00 - 14:30		HKL-Kurs* 14:30 - 15:30	
Pilates* 16:00 - 17:00	Rückenschule* (2) 16:00 - 17:30	Gesunder Rücken (1) 16:00 - 17:30	Intensivkurs (3) 16:30 - 17:30	
Bewegung und Ernährung (Ern.)* 17:00-18:00	Rückenschule* (2) 17:30 - 19:00	Rückenschule* (2) 17:30 - 19:00	Rückenschule* (3) 17:30 - 19:00	
Bewegung und Ernährung (Sport) 18:00-19:00				
Rückenschule (3)* 19:00 - 20:30	Rückenschule* (2) 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 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	☞ AOK-Sekundärprävention ☞ 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. ☞ Dauer: 90 min, inklusive 30 min Gerätetraining
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
Bewegung und Ernährung	☞ 12-wöchiger Gewichtsreduktionskurs ☞ Ernährungsberatung in der Gruppe ☞ Dauer: 120 min (bestehend aus 60 min Ernährung und 60 min Bewegung)
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	☞ Rückenfitness fördern, Wissen vertiefen und Belastbarkeit nachhaltig sichern ☞ Dauer: 60 min
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