

Übersicht Kurszeiten

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
			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		
Seniorensport * 10:30 - 11:30		Seniorensport * 10:30 - 11:30		Rückenschule * (3) 11:00 - 12:00
Rückenschule * (2) 13:00 - 14:30		Rückenschule * (2) 13:00 - 14:30		
			Rückenfit * 14:30 - 15:30	
Pilates * 16:00 - 17:00	Rückenschule * (2) 16:00 - 17:30		Intensivkurs * (3) 16:30 - 17:30	
Intensivkurs * (3) 17:00 - 18:00	Rückenschule * (2) 17:30 - 19:00	Rückenschule * (2) 17:30 - 19:00	Rückenschule * (3) 17:30 - 19:00	
Besseresser * 17:00 - 18:00			Yoga 17:45 - 18:45	
Rückenschule * (3) 18:00 - 20:30	Pilates * 18:00 - 19:00			
	Rückenschule * (2) 19:00 - 20:30	Rückenschule * (2) 19:00 - 20:30	Yoga 19:00 - 20:00	

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

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

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; zielt auf Aktivierung der gesamten Körpermuskulatur ab; besonders für Rückenpatienten, Patienten mit Haltungsschwäche oder Osteoporose geeignet ☞ Dauer: 60 min
Rückenfit	☞ Praxisorientierter Aufbaukurs (Empfehlung: im Anschluss an Rückenschule) ☞ 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
Seniorensport	☞ Erwärmung; altersgerechte Funktionsgymnastik zur Verbesserung der allgemeinen Beweglichkeit, Kraftfähigkeit & Koordination sowie Osteoporoseprophylaxe ☞ Dauer: 60 min
Yoga	☞ 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
Zirkeltraining	☞ Intensives Ganzkörpertraining für Koordination, Kraftausdauer und Stabilität. ☞ 5 - 10 Übungen werden kombiniert und für eine bestimmte Anzahl von Wiederholungen/eine vorgegebene Zeit ausgeführt ☞ Übungen mit dem eigenen Körpergewicht oder mit Kleingeräten