

Übersicht Kurszeiten

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
		Zirkeltraining 07:30 - 08:45	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 (1) 09:00 - 10:30	
Senioren-sport 10:45 - 11:45		Senioren-sport 10:15 - 11:15		
Rückenschule (2) 13:00 - 14:30	Rückenschule (1) 13:00 - 14:30	Rückenschule (2) 13:00 - 14:30		
			Rückenfit 14:30 - 15:30	
			HKL/ freies Training 14:30 - 15:30	
Pilates 16:00 - 17:00	Rückenschule (2) 16:00 - 17:30	Yoga 16:00 - 17:00	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				
HKL 18:00 - 19:00	Pilates 18:00 - 19:00		Yoga 17:45 - 18:45	
Rückenschule (3) 19:00 - 20:30	Rückenschule (2) 19:00 - 20:30	Rückenschule (2) 19:00 - 20:30	Yoga 19:00 - 20:00	

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

Kursinhalte

Besseresser	<ul style="list-style-type: none"> ☞ 12-wöchiger Gewichtsreduktionskurs ☞ Ernährungsberatung in der Gruppe ☞ Dauer: 60 min
HKL-Kurs	<ul style="list-style-type: none"> ☞ Herzfrequenzgesteuertes Ausdauertraining an verschiedenen Therapiegeräten wie Ergometer, Crosscycle, Handkurbelergometer und Laufband ☞ Dauer: 60 min
Intensivkurs	<ul style="list-style-type: none"> ☞ Wirbelsäulenschonende Step-Aerobic intensive Funktionsgymnastik für alle Hauptmuskelgruppen mit Musik ☞ Dauer: 60 min
Pilates	<ul style="list-style-type: none"> ☞ 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
PMR	<ul style="list-style-type: none"> ☞ Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson: Entspannung nach gezielter Anspannung von Muskelgruppen ☞ Dauer: 60 min
Rückenfit	<ul style="list-style-type: none"> ☞ Praxisorientierter Aufbaukurs (Empfehlung: im Anschluss an Rückenschule) ☞ Rückenfitness fördern, Wissen vertiefen und Belastbarkeit nachhaltig sichern ☞ Dauer: 60 min
Rückenschule	<ul style="list-style-type: none"> ☞ Erwärmung; Funktionsgymnastik speziell für den Rücken und den gesamten Körper; Krafttraining an medizinischen Trainingsgeräten; Entspannung ☞ Dauer: 90 min
Seniorenport	<ul style="list-style-type: none"> ☞ Erwärmung; altersgerechte Funktionsgymnastik zur Verbesserung der allgemeinen Beweglichkeit, Kraftfähigkeit & Koordination sowie Osteoporoseprophylaxe ☞ Dauer: 60 min
Yoga	<ul style="list-style-type: none"> ☞ 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	<ul style="list-style-type: none"> ☞ 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

Die Teilnahme an unseren Präventionskursen kann von Ihrer Krankenkasse bezuschusst werden. Bitte informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse, ob und in welcher Form Sie finanziell unterstützt werden.