



## **\*Gesunder Rücken - Wirbelsäulengymnastik zur Stärkung des Muskel Skelett - Systems mit Entspannung**

Eine Rückengymnastik zur Stärkung des gesamten Muskel-Skelett-Systems für Erwachsene. Nach einer allgemeinen Aufwärmung werden gezielte Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen der Muskulatur, mit und ohne Geräte, vorgestellt. Zum Ausklang werden Dehnübungen und eine Entspannung den Kurs "Gesunder Rücken" angenehm abrunden.

Kursdauer: 60 Minuten      über 8 – 10 Wochen

Kursgebühr: 80,00 €

## **\*Gesunder Rücken - Schulter- , Nacken-, Wirbelsäulengymnastik mit Entspannung**

Mit Schwerpunkt auf die Schulter- und Nackenmuskulatur und unter Berücksichtigung der unteren Rückenmuskulatur bieten wir in diesem Kurs ein spezielles Training zur Mobilisierung, Kräftigung und Entspannung des gesamten Rückens. Zum Abschluß werden spezielle Dehnübungen der Schulter- und Nackenmuskulatur vorgestellt mit einer anschließenden. Ein entspannender Ausgleich zum Alltag.

Kursdauer: 60 Minuten      über 10 Wochen

Kursgebühr: 80,00 €

## **\*Rücken basic - das Allroundtraining für den Rücken**

Dieses intensive Bewegungstraining bringt Ihren Rücken mit einem interessanten Mix aus Kräftigungsübungen sowie Beweglichkeits- und Geschicklichkeitstraining in Form. Bewegung ist ohne Zweifel das beste Mittel, um Rückenproblemen vorzubeugen. Meist bewegen wir uns im Alltag jedoch nicht genug, um den Rücken gesund zu halten. Dies können Sie jetzt mit diesem attraktiven Bewegungsprogramm ändern. Sie erwartet ein interessanter Mix aus Übungen zur Kräftigung, Koordination, Geschicklichkeit und Beweglichkeit. Alle diese Faktoren gehören dazu, um den Rücken langfristig in Form zu halten. Übungen mit Physiobällen oder Latexbändern wechseln sich mit beruhigenden Entspannungssequenzen ab. Außerdem wird die Körperwahrnehmung geschult. Denn nur, wenn Sie Ihren Körper und seine Signale spüren, können Sie Ihren Rücken gezielt schulen. Als Begleitmaterial erhalten Sie ein Teilnehmerheft, in dem das Wichtigste aus dem Kurs noch einmal zusammengefasst ist. So können Sie die Trainingseinheiten anhand der Bilder und der ausführlichen Beschreibungen auch nach Ende des Kurses zu Hause weiterführen. Dieses Angebot ist für diejenigen geeignet, die ihren Rücken zielgerichtet in Form bringen möchten. Sollten Sie bereits unter Rückenbeschwerden leiden, fragen Sie zuvor Ihren Arzt, ob eine Teilnahme unbedenklich ist.

Kursdauer: 60 Minuten            über 10 Wochen

Kursgebühr: 90,00 €

## **Step - Aerobic - für Sporteinsteiger und Fortgeschrittene**

Ein effektives, einfaches und effizientes Herz- Kreislauf- sowie Fettverbrennungstraining. Nach einem Warm up geht es in Kombinationen verschiedener Schritte am Step mit motivierender Musik. Die gesamte Bein- und Gesäßmuskulatur wird dabei gekräftigt. In dieser Stunde sollen jedoch auch die Arme, der Bauch und Rücken nicht zu kurz kommen. Ein Dehn- oder Entspannungsprogramm wird zum Ausklang der Stunden stattfinden.

Lernen sie Step - Aerobic als gesundheitsbewusst, gelenkschonend und wirbelsäulengerecht Anforderung für ihren Körper kennen.

Kursdauer: 60 Minuten            über 8 – 10 Wochen

Kursgebühr: 80,00 €

### **\*Gesundheitsfitnessmix - Ausdauertraining für Sporteinsteiger und Fortgeschrittene**

Ein Herz-Kreislauf- und Muskelaufbautraining. Für alle die gesundheitsbewusst, gelenkschonend und wirbelsäulengerecht gefordert werden wollen. Ein Ausdauerprogramm, mit und ohne Geräte, die die allgemeine Kondition und Muskelausdauer steigert und den Körper formt. Ein Dehn- oder Entspannungsprogramm wird zum Ausklang der Stunden stattfinden.

Kursdauer: 60 Minuten            über 10 Wochen

Kursgebühr: 80,00 €

### **\*Fitness basic - das gesunde Allroundtraining**

In diesem zehnwöchigen Kurs erfahren Sie, wie Sie sich auf vielfältige Art und Weise langfristig und mit viel Spaß fit halten können.

Sie steigen ein mit einem kleinen Fitnesstest. Mit Aerobiceinheiten nach Musik oder spielerischen Übungen bringen Sie sich in Schwung und trainieren abwechselnd mit Latexbändern, Physiobällen oder Kurzhanteln. Dabei kommen weder Ausdauer noch Kraft oder Beweglichkeit zu kurz. Ergänzt wird das Programm durch Entspannungsübungen und viele Informationen zum gesunden Fitnesstraining.

Das Beste aber: Sie erhalten speziell entwickelte Begleitmaterialien mit anschaulichen Anleitungen und Tipps, damit Sie Ihr persönliches Fitnesstraining auch zu Hause präzise

weiterführen können.

Dieser Kurs ist für Frauen und Männer geeignet, die sich mit einem vielseitigen Bewegungsprogramm in Form bringen wollen.

Kursdauer: 90 Minuten            über 10 Wochen

Kursgebühr: 90,00 €

### **\*Nordic Walking**

Ein Herz - Kreislauf - Training an der frischen Luft. Der Kurs beginnt mit funktionellen Aufwärmübungen, gefolgt vom Erlernen der Nordic Walking Technik in der Praxis. Zum Ausklang der Kurseinheit wird ein Dehnprogramm für die gesamte Muskulatur durchgeführt. Ein bewegter Ausgleich zum Alltag.

Kursdauer: 90 Minuten            über 10 Wochen

Kursgebühr: 80,00 €

Kursort: nach Absprache

### **\*Pilates - Sanftes Ganzkörpertraining**

Ein ruhiges Training für den gesamten Körper zur Verbesserung der Körperhaltung und Vorbeugung von Rückenproblemen. Joseph Pilates nennt sechs Prinzipien (Konzentration, Kontrolle, Zentrierung, Atmung, Präzision und Bewegungsfluss). Sie alle haben zum Ziel mit einem Minimum an Aufwand ein Maximum an Erfolg zu erzielen.

Kursdauer: 60 Minuten            über 10 Wochen

Kursgebühr: 80,00 €

## Qigong - Duft-Qigong I

Duft-Qigong hilft dem Körper mit den alltäglichen Umwelt-, und Arbeitsbelastungen fertig zu werden, ihn zu stärken und den Alltag wieder Gesund und voller Energie genießen zu können.  
**Duft-Qigong ist eine Methode zur Entspannung und zur Harmonisierung des Körpers**

### Duft-Qigong I

entgiftet den Körper von all den negativen Einflüssen unserer Umwelt. Der Energiefluss in den Meridianen (Energieleitbahnen) wird angeregt und somit das Abwehrsystem gestärkt. Krankheiten wird auf diesem Wege vorgebeugt. Negative Energie wird nach außen abgeleitet, der Körper wird bildhaft gesprochen von allen „negativen Einflüssen gereinigt.“

Kursdauer: 60 Minuten            über 10 Wochen

Kursgebühr: 80,00 €

**\*Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jakobson:**

Bei der progressiven Muskelentspannung, auch Tiefenmuskelentspannung genannt, handelt es sich um ein Verfahren, bei dem durch die bewusste und willentliche An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht werden soll. Dabei werden nacheinander die einzelnen Muskelpartien in einer bestimmten Reihenfolge zunächst angespannt, die Muskelspannung wird kurz gehalten, und anschließend wird die Anspannung bewußt gelöst. Die Konzentration der Person wird dabei auf den Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung gerichtet. Dies verbessert die Körperwahrnehmung, hilft Muskelverspannungen aufzuspüren und zu lösen und damit Schmerzzustände zu verringern sowie den Stress des Alltags abzubauen.

Kursdauer: 60 Minuten            über 10 Wochen

Kursgebühr: 80,00 €

\*Die Kurse werden von den gesetzlichen Krankenkassen im Rahmen der Primärprevention bezuschusst. Rückerstattung möglich. Fragen Sie dazu Ihre Krankenkasse.