

# 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	
Seniorenspport 10:45 - 11:45		Seniorenspport 10:30 - 11:30		
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			Yoga 17:45 - 18:45	
HKL 18:00 - 19:00	Pilates 18:00 - 19:00		Yoga 19:00 - 20:00	
Rückenschule (3) 19:00 - 20:30	Rückenschule (2) 19:00 - 20:30	Rückenschule (2) 19:00 - 20:30	Rückenschule (2) 19:00 - 20:30	
Zumba 19:30 - 20:30				

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

## Kursinhalte

Besseresser	<ul style="list-style-type: none"> <li>☞ 12-wöchiger Gewichtsreduktionskurs</li> <li>☞ Ernährungsberatung in der Gruppe</li> <li>☞ Dauer: 60 min</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 intensive Funktionsgymnastik für alle Hauptmuskelgruppen mit Musik</li> <li>☞ Dauer: 60 min</li> </ul>
Pilates	<ul style="list-style-type: none"> <li>☞ Ganzheitliche Methode, die Körper &amp; Geist verbindet; zielt auf Aktivierung der gesamten Körpermuskulatur ab; besonders für Rückenpatienten, Patienten mit Haltungsschwäche oder Osteoporose geeignet</li> <li>☞ Dauer: 60 min</li> </ul>
PMR	<ul style="list-style-type: none"> <li>☞ Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson: Entspannung nach gezielter Anspannung von Muskelgruppen</li> <li>☞ Dauer: 60 min</li> </ul>
Rückenfit	<ul style="list-style-type: none"> <li>☞ Praxisorientierter Aufbaukurs (Empfehlung: im Anschluss an Rückenschule)</li> <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>
Senioren-sport	<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>
Yoga	<ul style="list-style-type: none"> <li>☞ Training für Körper und Geist, Mischung aus Haka, Tai Chi und Qi Gong</li> <li>☞ Der Kurs wird zur Zeit noch nicht von Krankenkassen bezuschusst</li> <li>☞ Dauer: 30 min</li> </ul>
Zumba	<ul style="list-style-type: none"> <li>☞ Energetische Mischung aus Tanzen und Schulung von Mobilität und Flexibilität</li> <li>☞ 45 Minuten Zumba®: Bewegungen mit niedriger und hoher Intensität werden bei latein-amerikanischen und anderen Rhythmen zu einem kalorienverbrennenden Intervalltraining kombiniert</li> <li>☞ 15 Minuten CIRCL Mobility™: Flexibilitäts-, Atem- und Mobilitäts-Übungen</li> </ul>
Zirkeltraining	<ul style="list-style-type: none"> <li>☞ Intensives Ganzkörpertraining für Koordination, Kraftausdauer und Stabilität.</li> <li>☞ 5 - 10 Übungen werden kombiniert und für eine bestimmte Anzahl von Wiederholungen/eine vorgegebene Zeit ausgeführt</li> <li>☞ Übungen mit dem eigenen Körpergewicht oder mit Kleingeräten</li> </ul>

**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.**