

Kursprogramm 1. Halbjahr 2018

Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag		Samstag
Kursraum	MTT	Bad	Kursraum	Outdoor	Bad	Kursraum	MTT	Bad	Kursraum	MTT	Bad	Kursraum	Bad	Bad
Rückenfit 10.00 – 10.45 ganzjährig									Sturzprophylaxe im Kurstift 10.30 – 11.15 ganzjährig			Rheuma-Liga** 9.30 – 9.55 ganzjährig		Aqua-Babys 10.00 – 10.30 ganzjährig
									Wohlfühl-gymnastik 10.30 – 11.00 ganzjährig			10.00 – 10.25 ganzjährig		Aqua-Minis 10.30 – 11.00 ganzjährig
									Rheuma-Liga** 17.00 – 17.25 ganzjährig					
									Rheuma-Liga** 17.30 – 17.55 ganzjährig					
Rheuma-Liga** 17.00 – 17.45 ganzjährig					Aquafit* 17.00 – 17.45 ganzjährig		AOK Rückenfit Aufbaukurs* 17.00 – 18.00 ab 17.01.2018 ab 18.04.2018	SKK Aquafit* 18.00 – 18.45 ab 21.02.2018	AOK Rückenfit Aufbaukurs* 17.00 – 18.00 ab 18.01.2018 ab 19.04.2018			AOK Aqua-Fitness* 17.30 – 18.15 ab 18.01.2018 ab 19.04.2018	Rheuma-Liga** 17.00 – 17.45 ganzjährig	Rheuma-Liga** 17.00 – 17.25 ganzjährig
		Rheuma-Liga** 18.00 – 18.25 ganzjährig	Hatha Yoga für Anfänger* 18.30 – 19.45 ganzjährig	Running for Starters 18.00 – 19.30 ab 24.04.2018	AOK Aqua-Fitness* 18.00 – 18.45 ab 16.01.2018 ab 17.04.2018	Hatha Yoga Sanftes Yoga* 18.30 – 19.30 ganzjährig		Aquacycling i. d. Klinik Hüttenbühl 17.30 – 18.15 ab 10.01.2018	AOK Fit Mix* Bewegung macht Figur 18.00-19.00 ab 18.01.2018 ab 19.04.2018	AOK Rückenfit Aufbaukurs* 18.30 – 19.30 ab 18.01.2018 ab 19.04.2018	Rheuma-Liga** 18.30 – 18.55 ganzjährig	SKK Fit Mix women* 18.00 – 19.00 ab 23.02.2018	Rheuma-Liga** 18.00 – 18.25 ganzjährig	
AROHA 19.15 – 20.00 ganzjährig	Zirkeltraining Frauen 19.15 – 20.15 ganzjährig	Rheuma-Liga** 18.30 – 18.55 ganzjährig	Hatha Yoga Power Yoga* 20.00 – 21.15 ganzjährig		AOK Aqua-Fitness* 19.00 – 19.45 ab 16.01.2018 ab 17.04.2018		Zirkeltraining Rücken 19.00 – 20.00 ganzjährig	Aquacycling i. d. Klinik Hüttenbühl 18.30 – 19.15 ab 10.01.2018	Deep Work 19.00 – 20.00 ab 03.05.2018			SKK Body Power young* (18-40 Jahre) 19.00-20.00 ab 23.02.18		

* Zertifizierte Präventionsmaßnahme, bis zu 80% Kostenübernahme durch die Krankenkasse möglich bzw. bei entsprechender Mitgliedschaft bis zu zwei Kurse pro Jahr kostenfrei.

** Bei Kursen der Rheuma-Liga ist eine Mitgliedschaft von Vorteil – trainieren Sie für 24,- € im Jahr. Sie benötigen eine ärztliche und von Ihrer Krankenkasse genehmigte Verordnung über Funktionstraining.

Kursbeschreibung und Preise

AROHA

Training für Körper, Geist und Seele im ¾-Takt bei hohem Kalorienverbrauch
10 Termine
85,- EUR

Deep Work

Figur formen und gleichzeitig Kalorien verbrennen – die ideale Mischung aus körperlichem Training und dem Finden des inneren Gleichgewichts
10 Termine
85,- EUR

Hatha Yoga für Anfänger* €

Stressabbau beim klassischen Yoga – Training von Atmung, Dehnung, Entspannung und positivem Denken
10 Termine
99,- EUR

Hatha Yoga | Power Yoga* €

Yogaübungen in einer modernen, dynamischen Anwendung
10 Termine
99,- EUR

Hatha Yoga | Sanftes Yoga* €

Ideal für ältere Menschen, Schwangere und für alle, die den Trainingsschwerpunkt auf Entspannung legen
10 Termine
99,- EUR

Rheuma-Liga** €

Funktionstraining an Land und im Wasser zur Erhaltung der Gelenkbeweglichkeit bei rheumatischen Erkrankungen
Rheuma Liga
Mitgliedsbeitrag
24,- EUR/Jahr

Rückenfit

Alltagsorientiertes Training zur Kräftigung und Stabilisierung des Rückens und der Wirbelsäule
10 Termine
85,- EUR

Wohlfühlgymnastik

Sanfte Übungen für Senioren, die sich durch Bewegung fit halten wollen
10 Termine
59,- EUR

Zirkeltraining für Frauen

Zirkeltraining Rücken
Intensives Rücken- und Gelenkstraining an Geräten
10 Termine
90,- EUR

Sturzprophylaxe im Kurstift

Sturzrisiken erkennen und vermeiden – für mehr Bewegungssicherheit im Alltag
10 Termine
85,- EUR

NEU Running for Starters

Runter von der Couch, rein in die Laufschuhe | Vom Einsteiger zum Läufer – Von den theoretischen Grundlagen bis zur praktischen Einführung in die Technik des Laufens
8 Termine
120,- EUR

Aquafit* €

Effektives Ganzkörpertraining im Wasser mit dem zugleich Kraft und Ausdauer trainiert werden
10 Termine
85,- EUR

Babyschwimmen

Verbessert Motorik, körperliche und geistige Entwicklung sowie die Kommunikation mit Ihrem Kind
6 Termine
60,- EUR

Aquacycling in der Klinik Hüttenbühl

Radfahren unter Wasser als effektives Powertraining
10 Termine
95,- EUR

Bitte geeignete Aquacycling-Schuhe mitbringen!