

# Kursprogramm 1. Halbjahr 2019

Montag			Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag
Kursraum	MTT	Bad	Kursraum	Bad	Kursraum	Bad	Kursraum	Bad	Kursraum	Bad	Bad
Rückenfit 10.00 – 10.45 ganzjährig			AOK Fit Mix* Bewegung macht Figur 10.00 – 11.00 ab 05.02./07.05.2019				Sturzprophy- laxe im Kurstift 10.30 – 11.15 ganzjährig	Rheuma-Liga** 9.30 – 9.55 ganzjährig	Hatha Yoga Sanftes Yoga* 8.45 – 9.45 ganzjährig		Babyschwimmen 9.30 – 10.00 ganzjährig 10.00 – 10.30 ganzjährig 10.30 – 11.00 ganzjährig 11.00 – 11.30 ganzjährig
								Wohlfühl- gymnastik 10.30 – 11.00 ganzjährig			
							Rheuma-Liga** 17.00 – 17.25 ganzjährig 17.30 – 17.55 ganzjährig				
Rheuma-Liga** 17.00 – 17.45 ganzjährig				Aquafit* 17.00 – 17.45 ganzjährig	AOK Rückenfit Grundkurs* 17.00 – 18.00 ab 06.02./08.05.2019		AOK Rückenfit Aufbaukurs* 17.00 – 18.00 ab 07.02./09.05.2019	Aquafit* 17.30 – 18.15 ganzjährig	Rheuma-Liga** 17.00 – 17.45 ganzjährig	Rheuma-Liga** 17.00 – 17.25 ganzjährig 17.30 – 17.55 ganzjährig	
		Rheuma-Liga** 18.00 – 18.25 ganzjährig	Hatha Yoga für Anfänger* 18.30 – 19.45 ganzjährig		Hatha Yoga Sanftes Yoga* 18.30 – 19.30 ganzjährig	Aquacycling i. d. Klinik Hüttenbühl 18.00 – 18.45	AOK Fit Mix* Bewegung macht Figur 18.00 – 19.00 ab 07.02./09.05.2019	Rheuma-Liga** 18.30 – 18.55 ganzjährig			
	Zirkeltraining Frauen 19.15 – 20.15 ganzjährig	Rheuma-Liga** 18.30 – 18.55 ganzjährig	Hatha Yoga Power Yoga* 20.00 – 21.15 ganzjährig		Hatha Yoga Yin Yoga* 19.45 – 20.45 ganzjährig	Aquacycling i. d. Klinik Hüttenbühl 19.00 – 19.45	Deep Work mit Sonja Kimmich 19.00 – 20.00 ab 10.01.2019	BodyShape* Get the training started mit Sonja Kimmich 19.00 – 20.00 ab 21.03.2019			

\* 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.

Für alle Kurse besteht eine Mindestteilnehmerzahl von 8 Teilnehmern.

## Kursbeschreibung und Preise

### NEU Body Shape\* – Get the training started mit Sonja Kimmich

Weg mit dem Winterspeck – ab zur Bikini-figur. Ein Kardioteil gepaart mit einem effektiven Workout bringen gute Laune und sagen den »Love Handles« den Kampf an. In zwei Zusatzeinheiten erfahren Sie alles über die Optimierung Ihrer Ernährung.

10 Termine  
120,- EUR

### Deep Work mit Sonja Kimmich

Figur formen und gleichzeitig Kalorien verbrennen – die ideale Mischung aus körperlichem Training und dem Finden des inneren Gleichgewichts

8 Termine  
95,- 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

### Hatha Yoga | Yin Yoga\* €

Yin-Yoga zeichnet sich insbesondere durch Bewegungen aus, die ohne den aktiven, kraftvollen Einsatz der Muskeln erfolgen. Yin-Yoga lehrt auf sanfte Weise loszulassen, körperlich wie auch geistig.

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  
75,- EUR

### Wohlfühlgymnastik

Sanfte Übungen für Senioren, die sich durch Bewegung fit halten wollen

10 Termine  
50,- EUR

### Zirkeltraining für Frauen

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

### Aquafit\* €

Effektives Ganzkörpertraining im Wasser mit dem zugleich Kraft und Ausdauer trainiert werden

10 Termine  
80,- EUR

### Babyschwimmen

Verbessert Motorik, körperliche und geistige Entwicklung sowie die Kommunikation mit Ihrem Kind Aqua-Babys (3 – 11 Monate) und Aqua-Minis (1 – 3 Jahre)

6 Termine  
60,- EUR

### Aquacycling in der Klinik Hüttenbühl

Radfahren unter Wasser als effektives Powertraining

10 Termine  
90,- EUR

Bitte geeignete Aquacycling-Schuhe mitbringen!