

Kursprogramm 2. 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 08.10.2019				Sturzprophylaxe im Kurstift 10.30 – 11.15 ganzjährig	Rheuma-Liga** 9.30 – 9.55 ganzjährig	Hatha Yoga Sanftes Yoga* 8.45 – 9.45 ab 20.09.2019		Babyschwimmen 9.30 – 10.00 ganzjährig
							Wohlfühl- gymnastik 10.30 – 11.00 ganzjährig	10.00 – 10.25 ganzjährig			10.00 – 10.30 ganzjährig
Rheuma-Liga** 17.00 – 17.45 ganzjährig				AquaFit* 17.00 – 17.45 ganzjährig	AOK Rückenfit Grundkurs* 17.00 – 18.00 ab 09.10.2019	Rheuma-Liga** 17.00 – 17.25 ganzjährig	AOK Rückenfit Aufbaukurs* 17.00 – 18.00 ab 10.10.2019		Rheuma-Liga** 17.00 – 17.45 ganzjährig	Rheuma-Liga** 17.00 – 17.25 ganzjährig	
						Rheuma-Liga** 17.30 – 17.55 ganzjährig	AOK Fit Mix* Bewegung macht Figur 18.00 – 19.00 ab 10.10.2019	AquaFit* 17.30 – 18.15 ganzjährig		Rheuma-Liga** 17.30 – 17.55 ganzjährig	
Rheuma-Liga** 18.00 – 18.45 ganzjährig		Rheuma-Liga** 18.00 – 18.25 ganzjährig	Hatha Yoga für Anfänger* 18.30 – 19.45 ganzjährig	Rheuma-Liga** 18.00 – 18.25 ganzjährig	Hatha Yoga Sanftes Yoga* 18.30 – 19.30 ab 18.09.2019	Aquacycling i. d. Klinik Hüttenbühl 18.00 – 18.45	BodyPower* 19.00 – 20.00 ab 10.10.2019	Rheuma-Liga** 18.30 – 18.55 ganzjährig		Rheuma-Liga** 18.00 – 18.25 ganzjährig	
FASZIENierende Beweglichkeit 19.00 – 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		Hatha Yoga Yin Yoga* 19.45 – 20.45 ab 18.09.2019	Aquacycling i. d. Klinik Hüttenbühl 19.00 – 19.45	Deep Work 20.00 – 21.00 ab 10.10.2019				

* 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

Body Power* – mit Sonja Kimmich €

Ganzkörpertraining und intensives Muskeltraining unter Verwendung von leichten Gewichten und Bändern zur Kräftigung und Straffung der Muskulatur. Das Training definiert die Muskeln und kräftigt den gesamten Körper – für einen starken und gesunden Bewegungsapparat.

10 Termine
120,- 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

Aquacycling i. d. Klinik Hüttenbühl

Radfahren unter Wasser als effektives Powertraining
Bitte geeignete Aquacycling-Schuhe mitbringen!

10 Termine
90,- 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