

*Fitness und Kurse*

Montag	Dienstag	Mittwoch
<b>Rückenkurs</b> 10.00 – 11.00 Uhr Ina	<b>Rehasportkurs</b> 10.00 – 10.45 Uhr 11.00-11.45 Uhr Corina	<b>Rehasportkurs</b> 10.00 – 10.45 Uhr Corina
ab 2019 <b>Anfänger Yoga</b> 16.30-18.00 Uhr Susann	<b>Rehasportkurs</b> 16.00 – 16.45 Uhr 17.00-17.45 Uhr Corina	<b>Rehasportkurs</b> 16.15-17.00 Uhr 17.15 – 18.00 Uhr Corina
<b>Energy Dance®</b> 18.30 – 20.00 Uhr Susann	<b>Rückenschule</b> 18.00 – 19.00 Uhr Ina	
<b>Zumba Sentao™/                      Strong by Zumba®</b> 20.00 – 21.00 Uhr Claudia	<b>PMR                      Totes-Meer-Salzgrotte</b> 19.15 – 20.15 Uhr Ina	<b>Zumba Fitness®</b> 19.00 – 20.00 Uhr Claudia
	<b>Yoga</b> 19.30 – 21.00 Uhr Susann	

Donnerstag	Freitag
<b>Rehasportkurs</b> 10.00 – 10.45 Uhr Corina	ab 2019 <b>Stuhl-Yoga</b> 10.00-11.00 Uhr Susann
	
<b>Rückenschule</b> 18.00 – 19.00 Uhr Ina	
<b>Yoga</b> 19.30-21:00 Uhr Susann	<b>Rehasportkurs</b> 18.00 – 18.45 Uhr Corina



### ***Zumba Gold®***

Die einfachste und leichteste Form von Zumba ist ideal für Einsteiger und ältere Menschen, die ihre Koordination und Kondition langsam und gezielt aufbauen möchten. Ein „Wohlfühltraining“ für jedermann.

### ***Zumba Fitness®***

Zumba Fitness ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitness-Programm mit südamerikanischen und internationalen Musik- und Tanzstilen – ein dynamisches, begeisterndes und sehr effektives Tanzworkout mit Spaßfaktor.

---

## *Fitness und Kurse*

---

### ***Zumba Sentao™***

Unter Einsatz eines Stuhls werden zu lateinamerikanischer Musik besondere Choreografien erlernt, die das Gleichgewicht verbessern, den Rumpf stärken und stabilisieren. Die Teilnehmer lernen, wie sie mithilfe eines Stuhls und des eigenen Körpergewichts die Muskelkraft und Ausdauer verbessern und ihre Figur formen können.

### ***Strong by Zumba®***

Das neue Workout ohne Tanz aber trotzdem mit Musik. Die Fitness wird gezielt verbessert und Muskeln aufgebaut. Jede Bewegung wird abgedeckt und erfolgt im Gleichklang mit der Musik. Man fühlt sich, als habe man jeden Muskel im Körper angestrengt.

### ***Muskelentspannung nach Jacobson (PMR)***

Das Prinzip dieser Entspannungstechnik beruht darauf, dass ein ständiger Wechsel von Anspannung und Entspannung der gesamten Muskulatur erfolgt. Dies führt zu einer verstärkten Durchblutung der Muskeln – besonders geeignet für Menschen mit Schlafstörungen, Angst- und Unruhezuständen.

*Gutschein*

---

*Verschenken Sie Fitness, Entspannung & Freude:  
Auch unsere Kurse sind als Geschenk-Gutschein erhältlich!*

---

---

## *Fitness und Kurse*

---

### ***Fitness – effektiv und gesund trainieren***

Nach einer kurzen Einweisung können Sie sich Ihren Trainingsplan erstellen lassen und mit Ihrem Programm an unseren modernen und einfach zu bedienenden Geräten starten. Mit einem zusätzlichen Check-up mit Kurzbefund und Fitnesstest haben Sie die besten Möglichkeiten, Ihren Körper individuell zu trainieren. Selbstverständlich können Sie auch mit einem speziell ausgebildeten Physiotherapeuten trainieren.

In unserem großzügigen Kursraum mit Schwingboden warten unsere speziell ausgebildeten Trainer mit einem umfangreichen Programm auf Sie:

### ***Bewegungskonzept „Gesunder Rücken“ (Rückenschule)***

Ein Kurs für alle, die schon immer etwas für ihre Rückengesundheit tun wollten. Ein vielfältiges Programm mit Kräftigung, Dehnung, Mobilisation und vielen Infos zum Thema Rücken.

### ***Energy Dance®***

Ein dynamischer Fitness- und Gesundheitssport zu abwechslungsreicher, motivierender Musik. Ganz ohne Choreografie werden Sie in vielfältige Bewegungsabläufe eingeführt. Nach dem Motto: „Raus aus dem Kopf, rein in den Körper“.

---

## *Fitness und Kurse*

---

<b><i>Bewegungskonzept „Gesunder Rücken“</i></b> (Rückenschule) *	10 x ca. 60 Min.	85 €
<b><i>PMR</i></b> * Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson	10 x ca. 60 Min.	85 €
<b><i>Energy Dance®</i></b>	10 x ca. 90 Min.	99 €
<b><i>Zumba</i></b>	10 x ca. 55 Min.	50 €
<b><i>Zehnerkarte Fitnessgeräte</i></b>		49 €
<b><i>Quartalskarte Fitnessgeräte</i></b>		99 €
<b><i>Einweisung und Trainingsplanerstellung</i></b>	ca. 25 Min.	19 €
<b><i>Check-up mit Kurzbefund und Fitnesstest</i></b>	ca. 50 Min.	49 €
<b><i>Training mit Physiotherapeut</i></b>	ca. 60 Min.	59 €

\* Von vielen Krankenkassen anerkannt und bezuschusst.