

KURSANGEBOT

GÜLTIG VOM 2. SEPTEMBER BIS 20. DEZEMBER 2019

Unser Kursangebot ist eine optimale Ergänzung zum Gerätetraining.



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
				07:45 - 08:15 Sling-Training
09:30 - 10:25 Körper in Balance		09:00 - 10:40 Rehasport	09:00 - 09:55 Fit in den Tag	08:30 - 09:30 Nordic Walking
10:30 - 10:55 Milon-RundumFit	10:30 - 10:55 Milon-RundumFit	11:00 - 11:25 Milon-RundumFit	10:00 - 10:30 Entspannungszeit	09:00 - 11:35 Rehasport
15:10 - 17:45 Rehasport				17:00 - 17:55 Core-Training
18:00 - 18:55 RundumFit	16:50 - 19:25 Rehasport	18:25 - 18:55 Faszien-Slingtraining	16:50 - 19:25 Rehasport	
19:15 - 20:30 FaszienYoga		19:00 - 20:00 Core-Training		

SONDERKURSE:

MIT KÖPFCHEN ZUM WOHLFÜHLGEWICHT

Auf Basis von aktuellen wissenschaftlichen Grundlagen haben wir eine alltagstaugliche Ernährung gestaltet, die Ihre Gesundheit steigert. Der Kurs steht für gesunde und ausgewogene Ernährung, um „nebenbei“ abzunehmen. Damit die Ernährungsumstellung gelingt, kombinieren wir Wissen der Ernährungslehre mit den Kenntnissen der Verhaltensforschung.

Termine werden im ARUNDIO ausgehängt.

FASZIENYOGA Mit Atemübungen, Bewegungen, Körperstellungen, Konzentrations- und Entspannungsübungen geht es im Yoga um körperliche Balance und das innere Gleichgewicht.

NORDIC-WALKING ist eine Ausdauersportart, bei der das schnelle Gehen durch den Einsatz von Nordic-Walking-Stöcken im Rhythmus der Schritte unterstützt wird. Für jüngere und ältere Teilnehmer, die mit der Technik vertraut sind. Treffpunkt: Waldparkplatz am Holzberg

FASZIENTRAINING Verklebungen der Bindegewebshüllen (Faszien), die unsere Muskeln umgeben, werden durch das Faszientraining gelöst. Dies trägt zu einer verbesserten Beweglichkeit, Flexibilität und Entspannung bei.

MILON-RUNDUMFIT Dieser Kurs bietet eine optimale Ergänzung zum Milon-Zirkel. Im Fokus stehen Dehnungs- und Koordinationsübungen mit wechselnden Geräten. Der Milon-Zirkel wird davor oder danach selbstständig absolviert.

SLING-TRAINING Wirkungsvolles Training, das mit dem eigenen Körpergewicht durchgeführt wird. Es bietet die Möglichkeit den ganzen Körper hinsichtlich Kraft, Koordination, Stabilität und Beweglichkeit effektiv zu trainieren. Ganz besonders werden die tiefgehenden, gelenknahen, kleinen Muskeln trainiert.

CORE-TRAINING Unter Core-Training versteht man das Aktivieren, Trainieren und Stärken der tiefliegenden Rumpf-Muskeln (Bauch, Rücken, Beckenboden + Gesäßmuskulatur = Körperkern = Core Muskulatur). Es optimiert das Erscheinungsbild und trägt zu einer verbesserten Haltung bei.

KÖRPER IN BALANCE Kraft- und Ausdauertraining unter Berücksichtigung koordinativer Elemente. Ganzkörperdehnungen zum Erhalt oder zur Verbesserung der körpereigenen Flexibilität. Zum Abschluss werden kurze Entspannungsübungen durchgeführt.

FIT IN DEN TAG Bunter Mix aus Ausdauer-, Kräftigungs- und Beweglichkeitstraining. Gleichgewicht und Koordinationsübungen verbessern die Stabilität und Standfestigkeit.

ENTSPANNUNGSZEIT Die Kunst im Alltag zu entspannen. Mehr Ruhe und Gelassenheit durch progressive Muskelentspannung nach Jacobson.

RUNDUMFIT Der Kurs ist ein Ganzkörpertraining: Eine Mischung aus Kräftigung, Faszientraining, Koordination und Dehnung.

RÜCKEN

MILON

KRAFT & KÖRPERBALANCE

ENTSPANNUNG

OUTDOOR