

Die Neue Rückenschule



Montags NRS20-03

14.Sept. – 07.Dez. 2020 (12 Einheiten)

18:00 Uhr bis 19:00 Uhr

Die neue Rückenschule will die Kursteilnehmer zu einem bewegten Lebensstil führen.

Es werden klassische physiotherapeutischen Übungen mit und ohne Hilfsmittel (wie Pads, Pezziball, Hocker, Brasils, Stäbe, Flexabänder) angewendet.

Das Ziel der Neuen Rückenschule ist durch funktionelle Kräftigung und Stabilisierung des gesamten Bewegungsapparates, Bewegungen zu verbessern und muskuläre Dysbalancen auszugleichen. Vor allem Spaß und Freude an der Bewegung zu erfahren.

bodyART™



Montag BA20-02

14.Sept. – 07.Dez. 2020 (12 Einheiten)

19:00 Uhr bis 20:00Uhr

bodyART Training by Robert Steinbacher ist ein intensives, ganzheitliches und funktionelles Bewusstseins- und Körpertraining. Es kombiniert in besonderer Weise das Training von Kraft, Flexibilität, Herz, Kreislauf und Atmung. Es ist eine Synergie aus Training und Entspannung.

funktionelle Wirbelsäulengymnastik

Donnerstags FWS20-02

17.Sept.– 17.Dez. 2020(12 Einheiten)

8:00 Uhr bis 9:00Uhr

funktionelle Wirbelsäulengymnastik ist ein intensives, ganzheitliches und funktionelles Bewusstseins- und Körpertraining. Es kombiniert in besonderer Weise das Training von Kraft, Flexibilität, Stabilität. Es ist eine Synergie aus Training und Entspannung. Der Fokus der Übungen liegt darauf Bewegungen zu verbessern und muskuläre Dysbalancen auszugleichen.

Standfest und Stabil- Sturzprophylaxe

Dienstags S20-02

08.Sept – 24.Nov. 2020 (12 Einheiten)

10:00 Uhr bis 11:00 Uhr

Mittwochs S20-03

16.Sept.– 02.Dez. 2020 (12 Einheiten)

16:00 Uhr bis 17:00Uhr

Mögliche Ziele:

- * Balance bzw. Gleichgewicht
- * Kräftigung der Muskulatur
- * Koordination
- * Alltagsbewegungen
- * Durchblutungsverbesserung der Organe und Gelenke
- * Freude an der Bewegung



AOK Kurse

- Montag: **Fit Mix**
20.00 Uhr bis 21:00 Uhr
ab 28. Sept. – 02.Nov. 2020
- Dienstag: **Clever Walking Fit im Kopf**
10:30 Uhr bis 11:30 Uhr
ab 10.März -12.Mai 2020
- Dienstag: **Rückenfit Grundkurs**
11:00 Uhr bis 12:00 Uhr
ab 22.Sept. – 10.Nov. 2020
- Entspannung von Kopf bis Fuß**
ab 22.Sept. – 10.Nov. 2020
17:00 Uhr bis 18:30 Uhr
- Achtsam bewegt**
ab 22.Sept. – 10.Nov. 2020
18:30 Uhr bis 20:00Uhr
- Freitag: **QiGong**
ab 18.Sept. – 17.Dez. 2020
18:00- bis 20:15 Uhr

Die AOK Kurse sind nur für Mitglieder der AOK!
Weitere Info und Anmeldung bei Ihrer Krankenkasse.