

# Die Neue Rückenschule



## Montags NRS22-01

10. Januar.22 – 28. März.22 (12X)  
17:55 Uhr bis 18:55 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 BA21-03

10. Januar.22 – 28. März.22 (12X)  
19:00 Uhr bis 20:00 Uhr



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

# Wirbelsäulengymnastik

## Donnerstags FWS21-02

09. Dez. 21. - 20. Januar 22 (6X)  
8:00 Uhr bis 9:00 Uhr

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 S201-05

11. Januar.22 - 05. April.22 (12X)  
10:00 Uhr bis 11:00 Uhr

### Mittwochs S21-04

12. Januar 22 – 30. März 22 (12X)  
16:00 Uhr bis 17:00 Uhr

### **Mögliche Ziele der Sturzprophylaxe**

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



# AOK Kurse

Dienstags: **Fit-Mix**

**Ganzkörperkräftigungsprogramm**

Uhrzeit: 11:00 – 12:00 Uhr

Termine: 01. Feb. – 22. März 22

Donnerstag: **Rücken-Fit durch Kräftigung**

Uhrzeit: 8:00 – 9:00 Uhr

Termine: 03. Feb. – 24. März 22

Donnerstag: **Rückenpower**

Uhrzeit: 8:00 – 9:00 Uhr

Termine: 31. März – 23. Juni

Freitag: **QiGong**

Uhrzeit: 18:00 Uhr – 19:30 Uhr und  
19:45 Uhr – 21:15 Uhr

Termine:

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