

Die Neue Rückenschule



Dienstags NRS24-01

16. Januar – 19. März 2024

(10X)

17:00 Uhr bis 18:00 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.

Wirbelsäulengymnastik (Schwerpunkt Kraft)



Dienstags BA23-03

16. Januar – 19. März 2024

(10X)

18:00 Uhr bis 19:00 Uhr

Die Wirbelsäulengymnastik 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

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 S203-03

16. Januar – 19. März 2024

(10X)

10:00 Uhr bis 11:00 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: **Faszien Fit**
Uhrzeit: 11:00 – 12:00 Uhr

Donnerstag: **Rückenpower**
Uhrzeit: 8:00 – 9:00 Uhr

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