

### **Bauch-Beine-Po (BBP)**

Mit einem effektiven Krafttraining werden deine Problemzonen gestrafft und geformt. Eine gut trainierte Po-Muskulatur sieht nicht nur gut aus, sondern führt auch zu einer besseren Rumpfstabilität und befreit dich von Rückenschmerzen.

### **Body-Fit**

Abwechslungsreiches Fitnesstraining für mehr Kondition, Koordination und Beweglichkeit.

### **Fit-Mix**

Fit-Mix ist als Einzelsportart und als Ergänzung zu weiteren sportlichen Aktivitäten optimal.

### **Hocker Gymnastik / Seniorenangebote**

Gymnastik erhält die Vitalität, fördert Beweglichkeit und es macht sehr viel Spaß.

Es wird die körperliche und geistige Vitalität erhöht, die innere Ruhe gefördert und der Körper und Geist zur Harmonie geführt.

### **Pilates und Faszien Training**

Sanftes Ganzkörpertraining, bei der Atmung, Bewegung und Geist in Einklang gebracht werden. Hier wird besonders die tiefliegende Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur angesprochen, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen soll. Durch das bewusste wahrnehmen des Körpers bei Übungssequenzen, entstehen außerdem eine bessere Beweglichkeit und eine gute Balance im Körper. Besonderes Augenmerk gilt der Körpermitte, dem sogenannten Powerhaus. Das Training umfasst Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung.

### **Flow Stretch – Breath- Balance**

Mit fließenden Bewegungen aus dem Yoga unter Einbeziehung und Berücksichtigung deiner Atmung findest du in diesem Kurs zu mehr Flexibilität, Corekraft und Balance.

### **Hatha Yoga Donnerstags für Anfänger Präventionskurs**

Hier lernst du die klassische Rishikeshreihe, eine Übungsreihe nach dem indischen Meister Swami Sivananda, die Körper, Geist und Seele zur Harmonie führt.

### **Hatha Yoga für Anfänger Präventionskurs**

Yoga steht für Einheit und Harmonie. Finde mit Yoga zum ursprünglichen Gefühl der Einheit und Ganzheit zurück. Lerne mit Hilfe einer Auswahl an sanften Asanas (Yogastellungen) und Atemtechniken (Bauchatmung, Wechselatmung) Körper, Geist und Seele zur Harmonie zu führen. Entwickle ein Gefühl der inneren Freude. Finde zu neuer Energie und Kraft für deinen Alltag!

### **Yoga für den Rücken**

#### **Hatha Yoga Aufrecht und entspannt Präventionskurs**

In diesem Kurs, der für Anfänger, Wiedereinsteiger und Rückengeplagte geeignet ist, erlernst du sowohl verschiedene Entspannungstechniken als auch Asanas, die Verspannungen und Blockaden lösen und die Energien wieder zum Fließen bringen. Es wird ein besseres Körperbewusstsein für eine aufrechte und entspannte Haltung vermittelt.

### **Reha Sport Angebot Herzsport & Orthopädie**

Ärztliche Verordnung notwendig

#### **Fortlaufende Kurse Sonderbeitrag**

Vereinsmitglied erster Kurs: 6,00 €/pro Monat

Vereinsmitglied zweiter Kurs: 4,00 €/pro Monat

All-Inn: alle Kurse für 12,00 €/pro Monat



# Kursplan 2025

## 1. Halbjahr

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:00	Body-Fit		Pilates und Faszien Training		Hatha Yoga Präventionskurs
09:15	Marion		Angelika		Katrin
09:30				<b>B B P</b>	
09:45	9:00 – 10:00 Uhr		9:00 – 10:00 Uhr	<b>Inge / Uschi</b>	9:00 – 10:00 Uhr
10:00		Hockergymnastik	Pilates und Faszien Training		Hatha Yoga Präventionskurs
10:15	W S G	Renate	Angelika		Aufrecht und entspannt
10:30	Renate			9:30-10:30 Uhr	Katrin
10:45	10:15 – 11:15Uhr	10:00 – 11:00 Uhr	10:00 – 11:00 Uhr		10:00 – 11:00 Uhr
11:00					
11:15					
17:45					
18:00	Reha			Flow Stretch Breath	
18:15	Herzsport Werner			Katrin	
18:30				18:00-19:00 Uhr	
18:45	17:45 – 18:45 Uhr			Fit Mix	
19:00	Reha			Katrin	
19:15	Orthopädie Werner			19:00 – 20:00 Uhr	
19:30					
19:45	19: 00 - 19:45 Uhr				
20:00				Yoga Präventionskurs	
20:30				Katrin	
20:45				20:00 – 21:00 Uhr	
21:00					

Präventionskurse werden von den Krankenkassen unterstützt.