



Kurs Plan Herbst/Winter 2017/2018
ab September 2017

Kursbeschreibung

Med. Aufbautraining

Herz-Kreislauftraining, Lockerung, Dehnung und Kräftigung der Problemzonen (Bauch, Beine, Po), Trainieren an Fitnessgeräten sowie Bodengymnastik.

Funktionstraining für Frauen und Männer

Kräftigung- und Dehnungsübungen für den gesamten Körper durch gezielte Gymnastik auf der Matte und an speziellen Geräten, im Wechsel mit Ausdauertraining.

Gymnastik- und Bewegungstraining für Senioren

Besonders für ältere Menschen ist es wichtig auf ausreichende und ganzheitliche Bewegung zu achten, um sich ein unabhängiges Leben zu bewahren.

Funktionstraining Rheuma Liga

Inhaltlich wie Funktionstraining. Vom Arzt ausgestelltes Funktionstrainingsrezept „Trockenübungen“
Kostenübernahme erfolgt durch die Krankenkassen.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08.30 – 09.00 Uhr 09.00 – 09.30 Uhr Rheuma-Liga Funktionstraining <i>Katja</i>	8.30 – 10.00 Uhr Med. Aufbautraining <i>Fine</i>			
10.00 – 11.00 Uhr Gymnastik und Bewegungstraining für Senioren <i>Marianne</i>	10.00 – 11.00 Uhr Gymnastik und Bewegungstraining für Senioren <i>Marianne</i>			
19.00 – 20.00 Uhr Med. Aufbautraining für Frauen <i>Janina</i>	18.30 – 19.30 Uhr 19.30 – 20.30 Uhr Funktionstraining <i>Fine</i>	17.30 – 18.00 Uhr 18.00 – 18.30 Uhr Rheuma Liga Funktionstraining <i>Fine</i>		

Wir bitten um telefonische Anmeldung
05492-1310