

Gruppenübersicht

WS-GYM = Sanftes Rückentraining

Ü60 = Fitter als die Enkel

DIB = David in Balance

Weitere Informationen erhalten Sie vor Ort oder telefonisch! Tel.: 02861 / 980 690

(Kursbeschreibungen siehe unten!)

	Gymnastik	David in Balance	Gymnastik	David in Balance	Gymnastik	David in Balance	Gymnastik	David in Balance	Gymnastik	David in Balance	David in Balance
Zeit	Montag	Montag	Dienstag	Dienstag	Mittwoch	Mittwoch	Donnerstag	Donnerstag	Freitag	Freitag	Samstag
08:20 bis 09:20			Powerhouse Yvonne				WS-GYM Johanna				
08:30 bis 09:30		DIB				DIB		DIB		DIB	DIB
09:20 bis 10:20			WS-GYM Yvonne				Powerhouse Johanna				
09:30 bis 10:30		DIB								DIB	
10:20 bis 11:20							Ü60 Johanna				
10:30 bis 11:30				DIB							
17:00 bis 18:00	Powerhouse Yvonne		Powerhouse Imke				Powerhouse Imke			DIB	
18:00 bis 19:00	WS-GYM Yvonne		WS-GYM Imke	DIB	AOK		Powerhouse Jari	DIB	Pilates Stefan		
18:30 bis 19:30		DIB									
19:00 bis 20:00	Powerhouse Yvonne		Sensitive Cycling Imke		Pilates Stefan	DIB	Sensitive Cycling Imke				
19:30 bis 21:00		DIB						DIB			
20:00 bis 21:00	IKK-Projekt			DIB	AOK	DIB	Powerhouse Imke				
20:30 bis 21:30		DIB									

Außerhalb dieser Kurszeiten ist kein Training möglich!

Sollten Sie mal verhindert sein, bitten wir Sie die Termine rechtzeitig abzusagen.

Vielen Dank!

Kursbeschreibungen:

Pilates

„Nach 10 Stunden spürt man es, nach 20 Stunden sieht man es und nach 30 Übungsstunden haben Sie einen vollkommen neuen „Körper“ (Joseph Pilates 1880 – 1967)

Pilates ist einfach eine Verbindung aus Bewegung und Kraft, Atmung und Wahrnehmung, Haltung und Beweglichkeit. Wenn man will, ist Pilates eine (ent)spannende Form der Bewegung.

Sensitive Cycling Kombi

Eine Kombination aus einem pulsgesteuerten Fettstoffwechseltraining auf den Rädern und einem abwechslungsreichen Funktionstraining erwartet unsere Mitglieder in diesem Kurs. Und erzählen sie uns nicht sie fahren schon Fahrrad!

WS –GYM: Sanftes Rückentraining

Seit Jahrzehnten der Klassiker in der Vorbeugung und Behandlung von Rückenschmerzen. In der Gruppe mit festem Termin wesentlich effektiver im Kampf gegen den inneren Schweinehund. Gymnastik darf also auch Spaß machen!

Powerhouse

Ein bunter und ansprechender Mix aus Pilates- und Funktionsgymnastikübungen für eine stabile Mitte und einen beweglichen Körper! Das von Joseph Pilates beschriebene „Kraft- und Kontrollzentrum“ unseres Körpers (Beckenboden, Zwerchfell, tiefe Bauch- und Rückenmuskulatur) sorgt für eine gute Haltung und ein besseres Wohlbefinden!

Fitter als die Enkel (ü60)

Sport im Alter ist nicht nur gut für den Körper, auch Kopf und Gemüt werden durch sanfte Bewegung gefördert. Sport kann in jedem Alter begonnen werden, denn das Kreislaufsystem und die Muskulatur ist in jedem Alter trainierbar und macht gerade in der Gemeinschaft doppelt soviel Spaß!

DIB = David „In Balance“

Ihre Chance bei Rückenproblemen! Mehr als 400 bedeutende Kliniken, Gesundheitszentren und Unternehmen (u.a. Ford, Microsoft, Daimler), vertrauen in Deutschland ihre Patienten, Kunden und Mitarbeiter diesem wissenschaftlichen fundierten und medizinisch erprobten Programm an. Im Mittelpunkt steht ein ausbalancierter und somit leistungsfähiger Rücken!