

**Kurspreis (10 x 60 Minuten)..... 105 Euro**  
**(10 x 90 Minuten)..... 157 Euro**  
**10er Karte (zum freien Springen in Zeit + Themen..... 125 Euro**  
**Monatskarte (Gerätebereich)..... 65 Euro**  
**alle Preise verstehen sich incl. MwSt.**

### **Rückenschule/Wirbelsäulengymnastik**

Dieser Kurs beinhaltet Mobilisation, Dehnung, Kräftigung des gesamten Bewegungsapparats: Nach dem Erlernen des aufrechten Bewegungsverhaltens nach dem Konzept von Dr. Brügger wird die Belastbarkeit auf gelenkschonende Weise gesteigert.

### **Rückenfit**

**(auch Fitness mit dem Trimilin-Trampolin)**

All denjenigen, die die Grundlagen des aufrechten Bewegungsverhaltens in ihr automatisches Alltagsverhalten ständig einbauen wollen, wird ein Dauer-Programm für Fortgeschrittene geboten. Basics und Konditionssteigerung lassen sich auf abwechslungsreiche Art mit viel Spaß verbinden: Stepaerobic, Trimilin, Therabänder, Staby.....nach Wünschen der Teilnehmer werden die aktuellen Trends sinnvoll mit eingebunden. Musik motiviert dabei zusätzlich, ein Kurs lebt mit Tanzelementen.

### **Autogenes Training, Entspannung und sanfte Bewegung**

**bei chronischen Schmerzen, allgemeiner Überlastung, Stressabbau**

Überforderung führt zu chronischen Beschwerden - Schmerzerkrankungen lassen sich mit einem gezielten Angebot an Bewegungsübungen besser bewältigen. Mit Rücksicht auf die Tagesverfassung, durch Anleitung und Anregung zu sinnvoller Entspannung kann die Erfahrung wachsen, dass die individuelle Belastbarkeit auch für diese Betroffenenengruppe angenehm zu steigern geht.

### **Therapeutisches Y O G A - (es kann Jeder - auch mit Beschwerden – teilnehmen!)**

**Zurück zum inneren Gleichgewicht und besserer Bewegung**

Inhalte des Kurses sind: Yoga-Körperstellungen und Bewegungen (Asana)  
 Atemübungen und Energielenkung (Pranayama)  
 Konzentration und Achtsamkeit-Schulung (Dharana)  
 Entspannung und Bewusstseins-Entwicklung

### **Fitness bei Atemproblemen - (Ausdauer wird rücksichtsvoll wieder aufgebaut)**

Die Atmung anregen um die Atmung zu vertiefen - das richtige Maß und Gefühl dabei, bestimmt eine gute Entspannungsfähigkeit.  
 Das Lebensgefühl verbessert sich, sobald das innere Loslassen erlernt ist – dann kann die Belastung auch an Geräten angenehm gesteigert werden.

### **Feldenkrais**

**Bewegungserweiterung durch bewusste Wahrnehmung der Gewohnheiten**

Kennenlernen der kleinen Bewegungsbausteine, angenehme Bewegungs-Wiederholungen zum Selbsterlernen. **Verblüffend sanft richtet sich diese Angebot an gesunde Personen mit Beschwerden am Bewegungssystem, aber auch gerne an neurologisch Erkrankte (in der Gruppe oder einzeln).**

### **Training mit der Faszienrolle**

Nach Anfrage von mindestens drei Teilnehmern wird das Training und die Eigenmassage mit der Rolle erlernt. Wie oft sich getroffen werden soll, wird von den Interessenten mit der Kursleitung jeweils neu beschlossen.

## **Kursprogramm 2019/2020**

### **Waldrückenschule/Nordic Walking/Gefäßgymnastik drinnen u.draussen**

Das Gehen mit und ohne Stöcke ist ein ideales Ganzkörpertraining! Es werden dabei alle Muskeln bewegt, die Wirbelsäule rhythmisch rotiert, die Herzfrequenz gesteigert und der Stoffwechsel gefördert. Der Stockeinsatz hilft, die Balance zu finden und die Gelenke zu schonen. Kleine gymnastische Übungen vor, zwischendurch und danach werden dazu mit eingesetzt. Bei schlechtem Wetter bleibt man im Gymnastikraum.

### **Mutter-Kind-Gymnastik**

Für die ganz Kleinen und ihre Mütter ein Angebot zum gemeinsamen Üben: zur Rückbildung, Fitness, zum frühen Vermitteln von Freude an Bewegung

### **Qigong**

Eine, in dieser asiatischen Methode ausgebildete Trainerin hilft den Teilnehmern zu verschiedenen Problemkreisen spezielle sanfte Übungsabfolgen zu erlernen. Besonders richtet sich das Angebot an Frauen ab 40 Jahren.

### **Knieschule – Hüftschule - Rehasport (Achtung auf ärztl. Empfehlung andere Preise!)**

Geboten wird ein gezieltes Training bei Gelenkbeschwerden, um Spätfolgen wie Arthrosen zu vermeiden oder zu lindern. Das Konzept der Sportmedizin Tübingen von Prof. Horstmann ist der Leitfaden für die speziell ausgebildete Kursleitung

### **Fit, kräftig und sicher bis ins hohe Alter:**

#### **Osteoporose- und Sturzprophylaxe für Senioren mit und ohne Geräte**

Sowohl zu Hause, wie auch in den Pflegeheimen kommt es oft und leicht zu folgenschweren Stürzen. Studien haben gezeigt, dass kräftigen und balance-sicheren Senioren so etwas deutlich weniger passiert.  
 Mit angepassten Übungen, auch unter Einsatz der Reha-Geräte, wird trainiert, um die Kraft und die Stabilität, letztlich die dazu nötige Reaktionsfähigkeit zu verbessern und zu erhalten.

#### **Kraftaufbau und Rückenschule an medizinischen Reha-Geräten**

Zu verschiedenen Zeiten gibt es unter Anleitung unserer ausgebildeten Physiotherapeuten und Gymnastiklehrer die Möglichkeit, seine Problembereiche spezifisch aufzutrainieren. Nach Verletzungen, begleitend oder nach Beendigung der Einzeltherapie, bei einseitiger Arbeitshaltung genauso wie beim üblich gewordenen Mangel an täglicher Bewegung bieten wir bis zu fünf Personen zeitgleich Trainingstermine im Gerätebereich in der Eugenstr. an.  
**Bitte vereinbaren Sie Ihre persönliche Wunschzeit telefonisch!**