

Unsere Kurse ab Januar 2025



Fit und gesund im Alter

(in Präsenz)

- Gymnastik
- Herz-Kreislauftraining
- Koordinationstraining
- Gleichgewichtsschulung
- Dehnung und Kraft

Montag: 11:00 – 12:00 Uhr

Wirbelsäulengymnastik

(in Präsenz & online)

- Gesundheitspräventionen und Schmerzreduktion im Rückenbereich
- Verbesserung der Gesamtkonstitution
- Förderung der Mobilität und Erhöhung der Lebensqualität

**Montag: 17:00 – 18:00 Uhr
 18:00 – 19:00 Uhr**

Rock out

(in Präsenz)

- Fitness Boxen am Boxsack und mit Prätzen, Training mit Sandbag, Battle Rope, Sling Trainer, Kettlebell, Bodyweight, Medizinball
- Individueller Trainingsmix

Donnerstag: 18:00 – 19:00 Uhr

Faszialer Wirbelsäulenkurs

(in Präsenz & montags online)

- Beweglichkeitsförderung des Rumpfes
- Erhalt und Verbesserung der Dehnfähigkeit
- Beweglichkeitsförderung des Rumpfes
- Grundlagenwissen zu Aufbau und Funktion der Wirbelsäule
- Übungen für zu Hause

**Montag: 19:00 – 20:00 Uhr
 Donnerstag: 9:00 – 10:00 Uhr**

ALmA – Aktiv Leben mit Arthrose

(in Präsenz)

- Knie- und Hüftarthrose
- Erlernen eines Eigenübungsprogramms
- Wissenschaftlich basiertes Versorgungskonzept
- Schmerzlinderung & Funktionsverbesserung
- Steigerung der Lebensqualität

Mittwoch: 18:00 – 19:00 Uhr

Unsere **Kurse** finden in **Kleingruppen** und in netter Atmosphäre statt.
 Für nähere Informationen sprechen oder rufen Sie uns gerne an.

In Bewegung kommen, in Bewegung bleiben.