

# Kurse 2019

## Reha Sport Kurse

Wählen Sie auf unserer Homepage aus

17 Reha Sport Gruppen aus.

## Gerätezirkel

Ihre Krankenkasse bezuschusst diesen Kurs.

Trainieren Sie 10 Einheiten in der Gruppe am

Gerät und steigern Sie Ihre Kraft und Ausdauer.

Dienstag 13:30 Uhr ab 22.1.19/9.4.19/17.9.19

Dienstag 19:00 Uhr ab 22.1.19/9.4.19/17.9.19

Mittwoch 9:00 Uhr ab 23.1.19/10.4.19/18.9.19

Donnerstag 19:00 Uhr ab 24.1.19/11.4.19/19.9.19

Samstag 13:00 Uhr ab 26.1.19/13.4.19/21.9.19

Kosten für 10 Kurseinheiten 140,-

## Pilates

Pilates kräftigt die Körpermitte und stabilisiert den

Beckenboden und die Wirbelsäule.

Freitag um 17:00 Uhr ab 11.1.19/3.5.19/28.6.19/13.9.19

50 min. 10 Kurseinheiten 70,-

## Yoga

Yoga ist eine uralte Methode, bei der über bestimmte Körperstellungen,

Entspannungsübungen und Atemtechniken Körper und Geist in Einklang

gebracht werden. Viele Beschwerden können durch regelmäßige Yogaübungen

gelindert werden.

Freitag um 18:00 Uhr ab 11.1.19/3.5.19/28.6.19/13.9.19

75 min. 10 Kurseinheiten 84,-



## **Sling Training**

Montag um 18:00 Uhr ab 7.1.19/11.3.19/9.9.19/21.10.19

Montag um 19:00 Uhr ab 7.1.19/11.3.19/9.9.19/21.10.19

Kosten 60 min. 6 Kurseinheiten 50,-

## **Beckenboden Kurs**

Der Beckenboden ist das tragende Element für Ihre Wirbelsäule.

Lernen Sie, wie Sie mit ihm arbeiten können.

Mittwoch um 16:00 Uhr

50 min. 10 Kurseinheiten 60,- oder mit Reha Sport Rezept Einstieg jederzeit möglich

## **Functional Fitness**

Funktionelles Ganzkörpertraining, das Ihnen einiges an Kondition abverlangt.

Mittwoch um 17:00/17:50 Uhr

50 min. 10 Kurseinheiten 80,- oder mit Reha Sport Rezept Einstieg jederzeit möglich

## **Wirbelsäulengymnastik**

Dienstag um 18:15 Uhr

Dienstag um 19:20 Uhr

Donnerstag um 19:00 Uhr

60 min. 10 Kurseinheiten 70,-

Alle Wirbelsäulen Gruppen sind auch mit Reha Sport Rezept Einstieg jederzeit möglich