



SPORT & GESUNDHEIT

Sport, Gesundheit, Entspannung für jede Alters-, Fitness- und Gewichtsklasse. Mit dem gelenkschonenden Training werden neben Muskulatur und Ausdauer auch das Herz-Kreislauf-System und die Abwehrkräfte gestärkt.

Nach Anfrage erstattet Ihre Krankenkasse bei einigen Kursen einmal jährlich bis zu 80 % der Kursgebühr.

Pilates

Ein sanftes, aber sehr effektives Körpertraining für jede Alters- und Fitnessstufe. Sie stärken Ihr "Powerhouse", das Kraftzentrum in der Körpermitte, verbessern Ihre Körperhaltung, die Bauch- und Rückenmuskeln und erreichen Entspannung und Ausgeglichenheit für ein neues, wunderbares Körpergefühl.

Leitung: Beate Habel, Pilates-Trainerin, Krankengymnastik-Examen

25R5101	Mo. 13.01. - 23.06.2025 (17x) 18:45-19:45 Uhr	137,00 €
25R5105	Mo. 13.01. - 23.06.2025 (17x) 20:00-21:00 Uhr	137,00 €
25R5110	Di. 14.01. - 24.06.2025 (19x) 13:00-14:00 Uhr	152,00 €

Präventive Ausgleichsgymnastik

Entspannen, kräftigen, lockern, aktivieren durch gezielte Gymnastik mit und ohne Musik für alle, die "in Form" bleiben wollen - gleich welchen Alters.

Leitung: Karin Behrens, Trainerin Sport in der Prävention, Gesundheitsberaterin

25R5310	Mi. 15.01. - 26.03.2025 (11x) 13:15-14:15 Uhr	89,00 €
25R5311	Mi. 23.04. - 11.06.2025 (7x) 13:15-14:15 Uhr	56,00 €
25R5315	Fr. 17.01. - 28.03.2025 (10x) 08:30-09:30 Uhr	80,00 €
25R5316	Fr. 25.04. - 20.06.2025 (7x) 08:30-09:30 Uhr	56,00 €
25R5320	Fr. 17.01. - 28.03.2025 (10x) 09:45-10:45 Uhr	80,00 €
25R5321	Fr. 25.04. - 20.06.2025 (7x) 09:45-10:45 Uhr	56,00 €

ONLINE Fit am Schreibtisch

Wir machen Ausgleichsgymnastik im Stehen zum Lockern, Dehnen und Kräftigen der müden Rückenmuskulatur im Home office oder auch im Büro.

Jeder darf mitmachen und eine halbe Stunde zur kurzen Bewegungspause nutzen.

Leitung: Karin Behrens, Trainerin Sport in der Prävention, Gesundheitsberaterin

25R5370	Mi. 15.01. - 26.03.2025 (11x) 12:30-13:00 Uhr	44,00 €
25R5371	Mi. 23.04. - 11.06.2025 (7x) 12:30-13:00 Uhr	29,00 €

Beckenbodenschule® (ZVK) Grundkurs

Über 5 Millionen Menschen in Deutschland leiden unter einer Blasen- und Darmschwäche. Mit rechtzeitigem Beckenbodentraining können Sie dieser Schwäche erfolgreich entgegenwirken. Nach einer Operation kann Ihnen das Training helfen, das "OP-Ergebnis" zu erhalten. Das Training wird Sie befähigen, diese "unsichtbaren Muskeln" wahrzunehmen, zu aktivieren und zu kräftigen. Die Verbesserung der Körperhaltung und die Integration von beckenboden-schonenden Verhaltensweisen in den Alltag sind eine wichtige Voraussetzung für einen funktionsgesunden Beckenboden. Sie werden angeleitet, ein eigenständiges, individuelles Beckenbodentraining zu Hause durchzuführen. Bitte ein großes und ein kleines



Handtuch sowie bequeme Sportkleidung und rutschfeste Socken oder Sportschuhe mitbringen.

Leitung: Kerstin Schwäbe, Physiotherapeutin

25R5401	Di. 14.01. - 11.03.2025 (8x) 17:00-18:15 Uhr	80,00 €
25R5402	Di. 29.04. - 24.06.2025 (8x) 17:00-18:15 Uhr	80,00 €

Beckenbodenschule® (ZVK) Fortgeschrittenenkurs

Leitung: Kerstin Schwäbe, Physiotherapeutin

25R5410	Di. 14.01. - 11.03.2025 (8x) 18:30-19:45 Uhr	80,00 €
25R5411	Di. 29.04. - 24.06.2025 (8x) 18:30-19:45 Uhr	80,00 €
25R5421	Do. 16.01. - 06.03.2025 (8x) 09:30-10:45 Uhr	80,00 €
25R5422	Do. 24.04. - 26.06.2025 (8x) 09:30-10:45 Uhr	80,00 €
25R5430	Do. 16.01. - 06.03.2025 (8x) 11:00-12:15 Uhr	80,00 €
25R5431	Do. 24.04. - 26.06.2025 (8x) 11:00-12:15 Uhr	80,00 €

Yoga - Präventionskurs

Bewegt und entspannt in den Abend.

Lasse die Woche mit Zeit für Dich ausklingen und starte bewegt und entspannt ins Wochenende. In diesem Yoga-Kurs übst Du Asanas (Yoga-Stellungen), fokussierst Dich auf Deine Atmung und erfährst Entspannung. Es wird mal dynamischer und mal ruhiger. Sowohl Anfänger*innen als auch Wiedereinsteiger*innen sind willkommen.

Dieser Kurs ist von den Krankenkassen zertifiziert und kann nach Kursende von Ihnen bei ihrer Krankenkasse eingereicht werden.

Leitung: Annika Laue

25R5720	Fr. 31.01. - 21.03.2025 (8x) 18:30-19:45 Uhr	80,00 €
---------	---	---------

Yoga - Sonnengröße (Surya Namaskar)

Lerne an drei Abenden deinen Körper im Atemfluss zu bewegen

Leitung: Annika Laue

25R5730	Fr. 13.06. - 27.06.2025 (3x) 18:30-19:30 Uhr	24,00 €
---------	---	---------

Yin-Yoga - Special

Entspannung und Beweglichkeit zum Wochenausklang

Leitung: Annika Laue

25R5740	Fr. 25.04.2025 18:30-20:00 Uhr	12,00 €
25R5742	Fr. 23.05.2025 18:30-20:00 Uhr	12,00 €

Feldenkrais - Bewusstsein durch Bewegung EEB*

Sie möchten Ihr Wohlbefinden steigern, Verspannungen lösen und Ihren Körper bewusster erleben?

Mit der Feldenkrais-Methode ist es möglich, durch die Wahrnehmung kleinster Bewegungen Alternativen zu eingefahrenen Bewegungsmustern zu finden. Die Methode ist für alle geeignet, unabhängig von Alter, körperlicher Verfassung oder Vorkenntnissen.

Leitung: Christoph Gruber, Feldenkraislehrer

25R5790	Do. 16.01. - 03.04.2025 (11x) 18:30-20:00 Uhr	132,00 €
25R5791	Do. 08.05. - 26.06.2025 (7x) 18:30-20:00 Uhr	84,00 €