

*Fitness und Kurse*

Montag	Dienstag	Mittwoch
<b>Rückenschule</b> mit Elementen aus Pilates 10.00 – 11.00 Uhr Ina		<b>Rehasportkurs</b> 10.00 – 10.45 Uhr
<b>Rehasportkurs</b> 17.30 – 18.15 Uhr		<b>Rehasportkurs</b> 17.00 – 17.45 Uhr
<b>Energy Dance®</b> 18.30 – 20.00 Uhr Susann	<b>Rückenschule</b> mit Elementen aus Pilates 18.00 – 19.00 Uhr Ina	<b>Zumba Gold®</b> 18.00 – 19.00 Uhr Claudia
<b>Zumba Sentao™/                      Strong by Zumba®</b> 20.00 – 21.00 Uhr Claudia		<b>Zumba Fitness®</b> 19.00 – 20.00 Uhr Claudia
<b>PMR</b> Totes-Meer-Salzgrotte 20.00 – 21.00 Uhr Dominique	<b>PMR</b> Totes-Meer-Salzgrotte 20.00 – 21.00 Uhr Ina	

Donnerstag	Freitag
<b>Rehasportkurs</b> 10.00 – 10.45 Uhr	
<b>Rehasportkurs</b> 17.00 – 17.45 Uhr	
<b>Energy Dance®</b> 18.00 – 19.30 Uhr Susann	<b>Yoga</b> Susann  Demnächst startet ein neuer Yoga-Kurs. Bitte informieren Sie sich an der Rezeption.
	
<b>Rückenschule Basic</b> 20.00 – 21.00 Uhr Dominique	



### ***Zumba Gold®***

Die einfachste und leichteste Form von Zumba ist ideal für Einsteiger und ältere Menschen, die ihre Koordination und Kondition langsam und gezielt aufbauen möchten. Ein „Wohlfühltraining“ für jedermann.

### ***Zumba Fitness®***

Zumba Fitness ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitness-Programm mit südamerikanischen und internationalen Musik- und Tanzstilen – ein dynamisches, begeisterndes und sehr effektives Tanzworkout mit Spaßfaktor.

---

## *Fitness und Kurse*

---

### ***Zumba Sentao™***

Unter Einsatz eines Stuhls werden zu lateinamerikanischer Musik besondere Choreografien erlernt, die das Gleichgewicht verbessern, den Rumpf stärken und stabilisieren. Die Teilnehmer lernen, wie sie mithilfe eines Stuhls und des eigenen Körpergewichts die Muskelkraft und Ausdauer verbessern und ihre Figur formen können.

### ***Strong by Zumba®***

Das neue Workout ohne Tanz aber trotzdem mit Musik. Die Fitness wird gezielt verbessert und Muskeln aufgebaut. Jede Bewegung wird abgedeckt und erfolgt im Gleichklang mit der Musik. Man fühlt sich, als habe man jeden Muskel im Körper angestrengt.

### ***Muskelentspannung nach Jacobson (PMR)***

Das Prinzip dieser Entspannungstechnik beruht darauf, dass ein ständiger Wechsel von Anspannung und Entspannung der gesamten Muskulatur erfolgt. Dies führt zu einer verstärkten Durchblutung der Muskeln – besonders geeignet für Menschen mit Schlafstörungen, Angst- und Unruhezuständen.

*Gutschein*

---

*Verschenken Sie Fitness, Entspannung & Freude:  
Auch unsere Kurse sind als Geschenk-Gutschein erhältlich!*

---

---

## *Fitness und Kurse*

---

### ***Fitness – effektiv und gesund trainieren***

Nach einer kurzen Einweisung können Sie sich Ihren Trainingsplan erstellen lassen und mit Ihrem Programm an unseren modernen und einfach zu bedienenden Geräten starten. Mit einem zusätzlichen Check-up mit Kurzbefund und Fitnesstest haben Sie die besten Möglichkeiten, Ihren Körper individuell zu trainieren. Selbstverständlich können Sie auch mit einem speziell ausgebildeten Physiotherapeuten trainieren.

In unserem großzügigen Kursraum mit Schwingboden warten unsere speziell ausgebildeten Trainer mit einem umfangreichen Programm auf Sie:

### ***Bewegungskonzept „Gesunder Rücken“ (Rückenschule)***

Ein Kurs für alle, die schon immer etwas für ihre Rückengesundheit tun wollten. Ein vielfältiges Programm mit Kräftigung, Dehnung, Mobilisation und vielen Infos zum Thema Rücken.

### ***Energy Dance®***

Ein dynamischer Fitness- und Gesundheitssport zu abwechslungsreicher, motivierender Musik. Ganz ohne Choreografie werden Sie in vielfältige Bewegungsabläufe eingeführt. Nach dem Motto: „Raus aus dem Kopf, rein in den Körper“.

---

## *Fitness und Kurse*

---

<b><i>Bewegungskonzept „Gesunder Rücken“</i></b> (Rückenschule) *	10 x ca. 60 Min.	85 €
<b><i>PMR</i></b> * Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson	10 x ca. 60 Min.	85 €
<b><i>Energy Dance®</i></b>	10 x ca. 90 Min.	99 €
<b><i>Zumba</i></b>	10 x ca. 55 Min.	50 €
<b><i>Zehnerkarte Fitnessgeräte</i></b>		49 €
<b><i>Quartalskarte Fitnessgeräte</i></b>		99 €
<b><i>Einweisung und Trainingsplanerstellung</i></b>	ca. 25 Min.	19 €
<b><i>Check-up mit Kurzbefund und Fitnesstest</i></b>	ca. 50 Min.	49 €
<b><i>Training mit Physiotherapeut</i></b>	ca. 60 Min.	59 €

\* Von vielen Krankenkassen anerkannt und bezuschusst.