

**STARTDATEN der nächsten Gesundheitskurse** (Prävention gemäß § 20 SGB V)

**Kassenzuschuss bis zu 80 % für gesetzlich Versicherte möglich**

MONTAG	<b>FITNESS VITAL</b> (Raum fle-xx)	08.00 – 09.00 Uhr	03.12. – 04.02.2019
	<b>GANZKÖRPERKRÄFTIGUNG</b> (Raum eGym)	10.00 – 11.00 Uhr	10.12. – 11.02.2019 18.02. – 08.04.2019
		19.00 – 20.00 Uhr	07.01. – 25.02.2019 04.03. – 29.04.2019
	<b>RÜCKENTRAINING</b> (Raum FPZ)	19.00 – 20.00 Uhr	26.11. – 28.01.2019 04.02. – 25.03.2019
DIENSTAG	<b>HATHA-YOGA</b> (Kursraum)	17.30 - 19.00 Uhr 19.15 - 20.45 Uhr	
MITTWOCH	<b>BECKENBODENGYMNASTIK</b> (Kursraum)	09.00 – 10.00 Uhr	
	<b>RÜCKENTRAINING</b> (Raum FPZ)	08.00 - 09.00 Uhr	23.01. – 13.03.2019
11.00 - 12.00 Uhr		02.01. - 20.02.2019 27.02. – 17.04.2019	
DONNERSTAG	<b>RÜCKENFIT</b> (Kursraum)	11.00 - 12.00 Uhr	10.01. – 28.02.2019
	<b>GANZKÖRPERKRÄFTIGUNG</b> (Raum eGym)	19.00 - 20.00 Uhr	17.01. – 07.03.2019
	<b>RÜCKENTRAINING</b> (Raum FPZ)	16.00 - 17.00 Uhr	06.12. -24.01.2019 31.01. – 21.03.2019
FREITAG	<b>FITNESS VITAL</b> (Raum fle-xx)	10.00 - 11.00 Uhr	18.01. – 08.03.2018



## Kursbeschreibungen der Gesundheitskurse (Prävention)

Kassenzuschuss von bis zu 80 % für gesetzlich Versicherte möglich

### **GANZKÖRPERKRÄFTIGUNG (Raum eGym)**

Hierbei handelt es sich um ein sanftes Rückentraining. Ein Gerätetrainingsprogramm mit Übungen zur Kräftigung der rückenstabilisierenden Muskulatur. Um muskuläre Verspannungszustände zu verringern rundet ein Mobilisations- und Dehnungsprogramm die Trainingsstunde ab. Sie werden Sie sich schon bald mobiler und kräftiger fühlen und entwickeln eigene Kompetenz, bei auftretenden Rückenschmerzen angemessen zu reagieren.

### **RÜCKENTRAINING IM FPZ (Raum FPZ)**

Rückentraining in einer kleinen Gruppe von max. 6 Personen. Ein Trainingsprogramm aus sanften Übungen zur Kräftigung der rückenstabilisierenden Muskulatur. Wir verwenden sowohl Kraftgeräte als auch Übungen mit dem eigenen Körpergewicht. Ein Mobilisations und Dehnprogramm rundet die Trainingsstunde ab. Dieser Kurs findet im Trainingsraum des FPZ Rückenentrums statt.

### **RÜCKENFIT (Kursraum)**

Rückenfit beinhaltet ein Programm zu Erhaltung der Rückengesundheit. Gezielte Mobilisation / Kräftigung / Koordination und Dehnung für einen Rücken in Balance. Vermittlung von Übungen auch als Heimübungsprogramm.

### **HATHA-YOGA (Kursraum)**

Ziele: Tiefenentspannung, Stressbewältigung im Alltag, Gelenke beweglich halten, Sehnen und Bänder dehnen, Tiefenmuskulatur und Bewegungsapparat stärken, Wirbelsäule flexibel erhalten.

Im Yogakurs geht es speziell darum, dass Körper und Geist wieder ins Gleichgewicht kommen. Durch körperliche Übungen, auch Asanas genannt, gelangt man in eine Art Entspannung. Dabei werden die Skelettmuskeln gekräftigt und gedehnt. Durch spezielle Atemübungen erlernt man zur Ruhe zu gelangen.

### **FITNESS VITAL (Raum flexx)**

#### **„Fitness Vital – zu mehr Beweglichkeit mit Ganzkörpertraining“**

Ein Kurs für gesundheitsbewusste Menschen. Gezielte Ganzkörperfitness. Insbesondere bei Rücken- und Gelenkschmerzen. Das Beweglichkeitstraining im fle-xx Zirkel kann zum Beispiel helfen Rückenschmerzen in den Griff zu bekommen. Muskelschwund wird minimiert.

### **BECKENBODENGYMNASTIK (Kursraum)**

Der Beckenboden schützt und stützt. Er sorgt dafür, dass die Schließmuskeln von Blase und Darm funktionieren. Und ganz nebenbei trägt er bei zu einer lustvollen Sexualität. - Für ein Stück mehr Lebensqualität! Bei Übergewicht und Alterung kann es zu Blasen- und Gebärmutterensenkungen kommen. Dies kann Harn- oder Stuhlinkontinenz zur Folge haben. Gezieltes Training ermöglicht die Stärkung und Straffung der Beckenbodenmuskulatur und dient somit der Vorbeugung von Inkontinenz.