

# 1. Halbjahr 2018

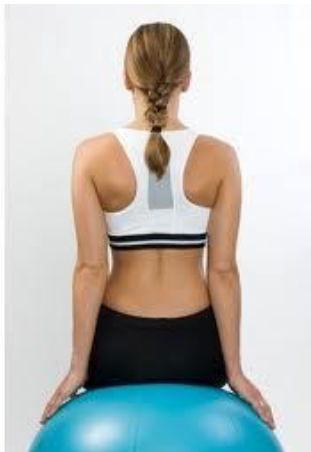
## PRÄVENTIONSKURSE

**Wir bieten ein umfassendes Angebot  
in den Bereichen:**

**1. Rücken**

**2. Herz-Kreislauf**

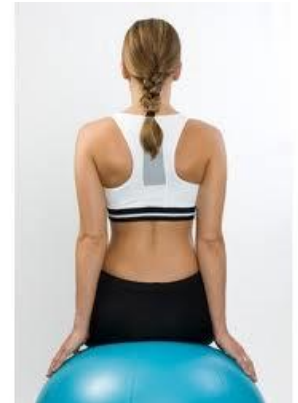
**3. Entspannung**



# 1. Bewegung – Rücken

## WIRBELSÄULENGYMNASTIK / RÜCKEN-FITNESS ...

Es gibt viele Gründe, wenn es uns im Rücken zwickt. Aber um dies vorzubeugen ist ein gesunder Rücken sehr wichtig. Wirbelsäulengymnastik / Rücken-Fitness – ist eine präventiv wirksame Gymnastik zur Stärkung des gesamten Muskelkorsetts. Ein abwechslungsreiches Übungsprogramm von Körperkraft, Gleichgewicht und Koordination, welches die einzelnen Muskeln im Körper trainiert, sie beweglicher macht und das Zusammenspiel fördert.



### Montag

#### Wirbelsäulengymnastik (schwer) – Fitte Körpermitte

**17.00 – 18.00 Uhr / 12.3. – 28.5.18**

Die meisten Menschen denken ausschließlich an ihre Bauchmuskeln, wenn sie von ihrer „Körpermitte sprechen“. Die Bauchmuskeln sind zwar ein wichtiger Bestandteil deiner Mitte, dieser Begriff bezieht sich allerdings ebenso auf den unteren Rücken und deine Hüften. Deine Mitte ist dein Schwerpunkt – und eine starke Körpermitte ermöglicht dir kraftvollere funktionale Bewegungen beim Training sowie im Alltag. Es ist dir vielleicht nicht bewusst, aber du solltest deine Mitte ständig anspannen, egal ob beim Workout, vor dem Herd beim Kochen oder wenn du in der Arbeit am Schreibtisch sitzt.

#### Wirbelsäulengymnastik (schwer)– Ganzkörperworkout

**18.00 - 19.00 Uhr / 15.1. – 19.3.18**

Du möchtest dich nach deinem sitzenden Arbeitsmontag gerne wieder aktiv bewegen? Dann bist du bei unserem Ganzkörperworkout genau richtig! Kraft und Gleichgewichtseinheiten, gepaart mit anspruchsvollem Koordinationstraining runden deinen Wochenstart ab.

#### Wirbelsäulengymnastik (schwer) – Bodyfit **19.30 - 20.30 Uhr / 12.3. – 28.5.18**

Du möchtest deinen Körper formen, deine Ausdauer verbessern, mehr Kraft aufbauen und deine Koordination schulen!? Mit Bodyfit hast du ein abwechslungsreiches Ganzkörperfigurtraining, das durch das Arbeiten mit verschiedenen Hilfsmitteln sehr fordernd wird und schnellen Erfolg bringt.

## **Dienstag**

### **Wirbelsäulengymnastik (mittel) - Ü60 Fit auf der Matte**

**12.00 – 13.00 Uhr / 16.1. – 20.3.18**

In diesem Kurs erwarten dich verschiedene Übungen rund um und natürlich auf der Matte. Dein eigener Körper wird dabei zum Trainingsgerät. Erlebe hier wie man den Rumpf gezielt auf der Matte kräftigen kann und wie der Einsatz verschiedener Sportgeräte auch Spaß und gleichzeitig den Aufbau der Muskulatur fördern kann.

### **Wirbelsäulengymnastik (leicht) – Ü 60 Fit mit Kraft und Gleichgewicht**

**15.00 – 16.00 Uhr / 6.3. – 15.5.18**

Gymnastik wirkt wie ein kleiner Jungbrunnen. Mit zunehmendem Alter sammeln sich die Beschwerden an. Wer seinen Körper dagegen fit hält, hat gute Chancen, länger beschwerdefrei, selbstständig und mobil zu bleiben. Deshalb ist Gymnastik auch im Alter wichtig.

## **Mittwoch**

### **Wirbelsäulengymnastik (leicht) – Ü 60 Aktiv und Fit**

**11.00 – 12.00 Uhr / 7.3. – 9.5.18**

Aktiv und Fit – jeder kann mitmachen, die Bewegungen machen Spaß, sind einfach nachzuvollziehen und leicht in den Alltag zu integrieren. Kräftigung, Beweglichkeit, Ausdauer und Geschicklichkeit werden spielerisch geübt, um die Knochen zu stärken.

### **Wirbelsäulengymnastik (mittel) – Ü 50 Rückenfit**

**15.00 – 16.00 Uhr / 7.3. – 9.5.18**

Halte deinen Körper fit ... Sport ist immer noch die beste Medizin!  
Kraft, Gleichgewicht, Koordination ... hier wird alles trainiert, was du brauchst.

### **Wirbelsäulengymnastik (mittel-schwer) – Rückenfit und Ganzkörperkraft**

**16.00 – 17.00 Uhr / 7.3. – 9.5.18**

Für all diejenigen, die jeden Mittwochnachmittag ihren Körper wieder etwas fordern wollen. Euch erwartet ein abwechslungsreiches Trainingsprogramm mit anstrengenden, aber auch freudbetonten Sequenzen. Wenn du nach dem Bergfest Muskelkater hast, hast du es richtig gemacht.

### **Rückenfitness (schwer)**

**17.00 – 18.00 Uhr / 28.3. – 30.5.18**

Wer rastet, der rostet – so heißt das berühmte Sprichwort. Richtig, sagen wir! Denn wir müssen unsere Muskeln und unsere komplex aufgebaute Wirbelsäule benutzen, um sie „am Leben“ zu erhalten. In diesem Kurs erwartet dich deshalb ein vielseitiges Bewegungsprogramm, welches sich auf deine Rumpfmuskulatur spezialisiert. Erfahre neue Übungen, die du in deinen Alltag mit einbauen kannst ohne viele Hilfsmittel.

## **Wirbelsäulengymnastik (mittel)**

**im WESTBAD 17.00 – 18.00 Uhr / 7.3. – 9.5.18**

Hier erwartet dich ein abwechslungsreiches Übungsprogramm von Körperkraft, Gleichgewicht und Koordination, welches die einzelnen Muskeln im Körper trainiert, sie beweglicher macht und das Zusammenspiel fördert.

## **Wirbelsäulengymnastik (mittel-schwer) – Ganzkörperworkout**

**19.00 – 20.00 Uhr / 7.3. – 9.5.18**

In diesem Kurs erwartet dich eine gesunde Mischung von allem ... Kraft, Koordination, Gleichgewicht. Wir arbeiten mit dem eigenen Körpergewicht, vielfältigen Materialien und verschiedenen Trainingsmethoden.

## **Rückenfitness (schwer)**

**19.30 – 20.30 Uhr / 14.3. – 16.5.18**

Stillstand - so heißt der größte Feind unseres Rückens. Mit effektiven Übungen, dem eigenen Körpergewicht und vielen verschiedenen Trainingsgeräten machen wir den Körper wieder fit.

### **Donnerstag**

## **Wirbelsäulengymnastik (mittel) – Fitness für den starken Rücken**

**17.00 – 18.00 Uhr / 1.3. – 3.5.18**

In diesem Kurs erwartet dich ein abwechslungsreiches Programm an Übungen zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur. Wir arbeiten mit dem eigenen Körpergewicht, vielfältigen Materialien und Trainingsmethoden. Im Fokus stehen zudem die Mobilisierung der Wirbelsäule, Dehnung der Muskulatur und die Freude am Sport.

### **Freitag**

## **Wirbelsäulengymnastik – Ü 80 Seniorengymnastik**

**12.00 – 13.00 Uhr / 2.3. – 18.5.18**  
(nicht am 11.5.)

Nicht nur in jungen Jahren, sondern auch und gerade im Alter ist es enorm wichtig, sich sportlich zu betätigen. Senioren, die sich regelmäßig bewegen, sind in der Regel körperlich und auch geistig weitaus fitter.

So können Lockerungs-, Dehn- und Kräftigungsübungen die Elastizität des Bewegungsapparates trainieren. Übungen gegen Haltungsschwäche werden notwendig und Koordinations-, Reaktions-, Geh- und Gleichgewichtsübungen erhalten die Sicherheit der Motorik. Aber auch die Förderung von Flexibilität sowie Übungen, die das Gehirn trainieren, gehören zum Programm jeder Übungsstunde.

## **Wirbelsäulengymnastik (mittel) – Rückenkraft und -beweglichkeit**

**16.00 – 17.00 Uhr / 2.3. – 18.5.18**  
(nicht am 11.5.)

Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur, Training von Koordination, Körperbalance und Konzentration, Beweglichkeit und Kraft, Stressabbau und Entspannung.

## PILATES

<b>Dienstag</b> <b>„sanfte Mittelstufe“</b>	<b>18.00 – 19.00 Uhr</b>	<b>6.3. – 15.5.18</b>
<b>Mittwoch</b> <b>„Anfänger„</b>	<b>18.00 – 19.00 Uhr</b>	<b>7.3. – 16.5.18</b> (nicht am 25.4.)
<b>Mittwoch</b> <b>„Fortgeschritten“</b>	<b>19.00 – 20.00 Uhr</b>	<b>17.1. – 28.3.18</b> (1x Winterferien nicht)  <b>+ 11.4. – 13.6.18</b>
<b>Donnerstag</b> <b>„Anfänger“</b>	<b>18.30 – 19.30 Uhr</b>	<b>1.3. – 24.5.18</b> (nicht am 5.4./26.4.)

Pilates ist ein intensives Ganzkörpertraining bei dem man sich voll und ganz auf seinen eigenen Körper konzentriert. Im Zentrum der Aufmerksamkeit steht eine spezielle Grundspannung, das sogenannte „Power House“, bei dem man durch gezielte Anspannung von Bauch, Rücken und Beckenbodenmuskulatur sein Körperzentrum stabilisiert.



## STURZPROPHYLAXE – keine Angst vor Stürzen

<b>Mittwoch</b>	<b>11.00 – 12.15 Uhr</b>	<b>14.3. – 16.5.18</b>
-----------------	--------------------------	------------------------

Selbständigkeit, seinen Alltag alleine bewältigen zu können, ohne auf die Hilfe anderer angewiesen zu sein und möglichst gesund zu altern, hat bei vielen älteren Menschen einen hohen Stellenwert. Denn wenn ältere Menschen stürzen, hat das oft fatale Folgen. Da kann ein angepasstes körperliches Training sehr hilfreich sein. Hier werden alltagsnah Muskeln aufgebaut, Koordination und Gleichgewicht erarbeitet und Bewegungsabläufe trainiert, die man zum sicheren Gehen und Stehen braucht. Teil des Trainings ist auch, wie man wieder aufsteht, wenn man doch gestürzt ist. Neben weiteren Maßnahmen zur Sturzprophylaxe ist dies ein Gebiet, in dem die Betroffenen über Training ihr Risiko für Stürze selbstständig minimieren können.



## 2. Bewegung – Herz-Kreislauf



### **Nordic Walking – Aktiv durch den Park (Johanna -/ Clara-Park)**

**Montag** **16.30 – 17.30 Uhr** **9.4. – 18.6.18**

Nordic Walking ist eine Ausdauersportart, bei der das schnelle Gehen durch den Einsatz von zwei Stöcken im Rhythmus der Schritte unterstützt wird. Nordic Walking bringt viel Gutes – aber nur, wenn Ihre Technik auch stimmt! Hier lernen Sie die perfekte Technik, mit der Sie beim Walking fix weiter kommen.

### **HKL – High Intensity Interval Training (HIIT)**

**Montag** **18.30 – 19.30 Uhr** **8.1. – 19.3.18**  
(1x Winterferien nicht)

HIIT – Hoch Intensives Intervall Training erwartet dich in diesem Kurs. Ein Wechsel zwischen Ausdauer und Kraftereinheiten, die dein Herz-Kreislaufsystem in Schwung bringen und deine Muskeln in Wallungen versetzen.

### **Aktiv und Fit in den Frühling**

**Dienstag** **16.30 – 17.30 Uhr** **6.3. – 22.5.18**

Ein stabiles Herz-Kreislauf-System ist die Basis für Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit. In dem Kurs trainieren sie mit unterschiedlichen Varianten ihre Ausdauer, ob am Ergometer oder im Kursraum mit Intervalltraining oder Kraftstationen. Ein funktionelles Ganzkörpertraining wird sie fit machen für einen sportlichen Start in den Frühling.

## **HKL – Weg mit dem Winterspeck**

**Dienstag**

**19.30 – 20.30 Uhr**

**27.2. – 15.5.18**  
(nicht am 3.4.)

Ein stabiles Herz-Kreislauf-System ist die Basis für Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit. In dem Kurs trainieren sie mit unterschiedlichen Varianten ihre Ausdauer, ob am Ergometer oder im Kursraum mit Intervalltraining oder Kraftstationen. Durch dieses gezielte Ausdauer- und Kräftigungstraining wirst du schnell wieder fit ... „Fit wie ein Turnschuh“ und ein paar Pfunde purzeln nebenbei.

## **HKL – Aerobic Mix**

**Montag**

**19.30 – 20.30 Uhr**

**26.3. – 11.6.18**

**Mittwoch im WESTBAD**

**18.30 – 19.30 Uhr**

**28.3. – 30.5.18**

Frauen aufgepasst!

Bei flotter Musik schwingt ihr eure Hüften, verbrennt jede Menge Kalorien und stärkt die komplette Muskulatur. Von allem ist was dabei ... Aerobic, Step-Aerobic, Kick & Box und Zumba. Ein besseres Ganzkörpertraining gibt es nicht!

## **WALKING UND FITNESS MIX**

**Mittwoch**

**18.00 – 19.30 Uhr**

**11.4. – 13.6.18**

Laufen ist eine echte Allzweckwaffe und das Training in freier Natur ist ein idealer Stresskiller. Dieser Kurs ist ein schöner bunter Mix aus Laufen im Park oder am See, mit Treppen- oder Intervalltraining sowie vielen kleinen Krafteinheiten. Dadurch ist der Kurs sehr abwechslungsreich und macht somit nicht nur Spaß, sondern auch fit.

**Wichtige Info:** *Training an unterschiedlichen Orten geplant –  
ihr müsst mobil sein!!!*

*Johanna-/Clara-Park, Fockeberg, Markkleeberger See,  
Testfeld, Rosental, ...*



## 3. Entspannung

### QI GONG

<b>Montag</b>	<b>10.00 – 11.00 Uhr</b>	
	<b>11.30 – 12.30 Uhr</b>	<b>5.3. – 14.5.18</b>
	<b>16.30 – 17.30 Uhr</b>	
	<b>19.00 – 20.00 Uhr</b>	

Qigong ist ein Übungsschatz mit traditionellen Wurzeln von Körper- und Atemübungen aus dem antiken Indien und China. Das chinesische Wort "Qi" wird meistens als Energie- oder Lebenskraft übersetzt und bedeutet umgangssprachlich „ein- und ausatmen“. "Gong" bedeutet beständiges Üben. Mit einfachen, wohltuenden Übungen wird Qi im Körper angesprochen, aktiviert und beeinflusst innere Vorgänge positiv. Qigong als Bewegungskunst, Meditation und Heilmethode beinhaltet die selbstwirksame Schulung von Körper, Atem und Geist.

### TAI CHI

<b>Montag</b>	<b>17.45 – 18.45 Uhr</b>	<b>5.3. – 14.5.18</b>
---------------	--------------------------	-----------------------

Tai Chi Chuan (Tàijíquán) ist eine alte chinesische meditative Bewegungskunst. Die sanften Bewegungen, die langsam, fließend und ohne Unterbrechung durchgeführt werden, sind harmonisch aufeinander abgestimmt und verbessern die Wahrnehmung des ganzen Körpers. Muskelverspannungen werden gelöst, die Körperhaltung optimiert, die Energieströme des Körpers werden angeregt und in Balance gebracht.





## YOGA

Im Yoga geht es um grundlegend einfache Dinge wie Bewegung, Atem, Achtsamkeit, Spannung und Entspannung, Innehalten. Yogaübungen verfolgen einen ganzheitlichen Ansatz der Körper, Geist und Seele in Einklang bringen soll.

### YOGA – Anfänger

Der Yoga-Anfängerkurs eignet sich für alle, die gerne **Yoga kennenlernen** und mit einer Yogaübungspraxis beginnen wollen. In 10 Unterrichtseinheiten à 90 Minuten erfolgt eine **Einführung in die grundlegenden Körperhaltungen, verschiedene Atemübungen und Entspannungstechniken**. Besonderen Wert legen wir dabei auf eine exakte, körperschonende Ausrichtung der Haltung, sowie der Verbindung von Atem und Bewegung. Der Kurs dient als solide Basis für eine regelmäßige Yogapraxis unter Anleitung oder zum Üben zu Hause.

### YOGA - sanfte Mittelstufe

Die sanfte Mittelstufe ist für alle geeignet, die auf den **Grundlagen des Anfängerkurses aufbauen** und tiefer ins Yoga eintauchen wollen. **Haltungen werden länger gehalten**. So wie wir körperlich in eine intensivere Übungspraxis eintauchen, werden wir uns auch intensiver dem Pranayama und der Meditation widmen.

### Westbad

#### Montag

18.45 – 20.15 Uhr

„sanfte Mittelstufe“

15.1. – 26.3.18  
(nicht am 12.2.)

„Anfänger“

16.4. – 2.7.18  
(nicht am 23.4.)

### Lessingstraße

#### Mittwoch

„sanfte Mittelstufe“

17.15 – 18.45 Uhr

7.3. – 23.5.18  
(nicht am 25.4. + 9.5.)

#### Mittwoch

„Anfänger“

19.00 – 20.30 Uhr

7.3. – 23.5.18  
(nicht am 25.4. + 9.5.)

#### Donnerstag

„Fortgeschritten“

17.30 – 19.00 Uhr

8.3. – 17.5.18





### **Richtlinien für die Anmeldung:**

- **Verbindliche Anmeldung an der Rezeption**
- **mit Vertragsunterzeichnung und der Zahlung der Kursgebühr von 100€ bzw. der Abgabe des AOK-Gutscheines Sicherung des Platzes**
- **sollte die Mindestanzahl der Teilnehmer bis 2 Wochen vor Kursbeginn nicht erreicht werden, entfällt der Kurs und die geleisteten Zahlungen werden zurück erstattet**
- **siehe Muster Anmeldeformulare** 