





# KURSPLAN DES GESUNDHEITZENTRUMS

gültig ab 1. Januar 2020

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8.00 Uhr	 <b>Aqua Fitness*</b> 8.00–8.45 Uhr				
9.00 Uhr			<b>Pilates</b> 9.00–10.00 Uhr		
10.00 Uhr		<b>Wirbelsäulengymnastik</b> 10.00–11.00 Uhr		<b>Starke Körpermitte</b> Beckenbodentraining/Stretching 10.00–11.00 Uhr	<b>Wirbelsäulengymnastik</b> 10.00–11.00 Uhr
11.00 Uhr			 <b>Aqua Fitness*</b> 10.30–11.15 Uhr		<b>FaszienFit</b> 11.15–12.15 Uhr
14.00 Uhr		 <b>Aqua Fitness*</b> 14.00–14.45 Uhr			
15.00 Uhr	<b>Ü50 Fit-Mix</b> 15.00–16.00 Uhr				 <b>Aqua Fitness*</b> 15.00–15.45 Uhr
16.00 Uhr			<b>Boule-Treff</b> 15.30–16.30 Uhr		
17.00 Uhr				<b>Mobilitätstraining für Rollstuhlfahrer</b> 16.00–17.30 Uhr	
18.00 Uhr		<b>Rücken Fit</b> 17.15–18.15 Uhr	<b>X-Press Workout/Skigymnastik</b> 18.00–18.30 Uhr		
19.00 Uhr	<b>Bauch Intensiv</b> 18.45–19.15 Uhr		<b>Bauch Beine Po</b> 19.00–20.00 Uhr	<b>Pilates</b> 18.30–19.30 Uhr	
20.00 Uhr	<b>Fatburner</b> 19.30–20.30 Uhr	<b>Yoga</b> 19.30–20.30 Uhr			

Damensauna  
8.30–12 Uhr

Damensauna  
18–21.30 Uhr

\* Geschlossene Kurse, nicht im Mitgliedschaftsbeitrag enthalten. Können nur mit separater Anmeldung besucht werden.

14er-Karte Kurs: 95 € • 7er-Karte Kurs: 55 € • Einzelkurskarte: 9 € • Mitglieder: Kurse inklusive • Kurse finden ab 3 Personen statt (ausgenommen Aqua Fitness und an Feiertagen).

Kursraum Gesundheitszentrum

In der Ludwig-Guttman-Halle

Bewegungsbad

Bouleplatz



Auch für inkomplette Querschnitte geeignet

Öffnungszeiten Fitness:

Mo–Fr 7.30–22.00 Uhr • Sa, So u. Feiertage 10.00–16.00 Uhr

Öffnungszeiten Wellness:

Mo–Fr 8.30–21.30 Uhr • Sa, So u. Feiertage 10.00–15.30 Uhr (Zutritt ab 14 Jahren)

Damensauna:

Di 8.30–12.00 Uhr • Do 18.00–21.30 Uhr • Nicht an Feiertagen



MANFRED-SAUER-STIFTUNG  
Gesundheitszentrum

Neurott 20 • 74931 Lobbach  
Tel. 06226 960 260  
www.manfred-sauer-stiftung.de

## **Kursbeschreibungen**

### **Aqua Fitness**

**ACHTUNG GESCHLOSSENER KURS, SEPERATE ANMELDUNG  
ERFORDERLICH!!!**

Gelenkschonendes Bewegungserlebnis im dreidimensionalen Raum. Lernen Sie Aqua Fitness in der ganzen Vielfalt kennen. Die abwechslungsreichen Übungen beanspruchen alle größeren Muskelgruppen und bringen den Kreislauf richtig in Schwung. Für jede Altersgruppe sowie inkomplette Querschnitte geeignet. Wassertiefe 1,39 m.

### **Bauch Beine Po**

Diese Stunde beginnt mit einem dynamischen Ganzkörperworkout und wird zu einem gezielten Training der sogenannten Problemzonen. Zur Straffung des Gewebes und Kräftigung der Muskulatur, wird zu dynamischer Musik mit dem eigenen Körpergewicht oder Kleingeräten gearbeitet. Ein Stretching der beanspruchten Körperteile rundet die Stunde angenehm ab.

### **Bauch intensiv**

In diesem Kurs trainieren Sie Ihre Bauchmuskeln intensiv und effektiv! Hier wird das Bauchmuskeltraining nie langweilig. Bei motivierender Musik lernen Sie viele verschiedene Übungen kennen, die Ihre gesamte Bauchmuskulatur beanspruchen.

### **Boule-Treff**

Spaß am Spiel und Geselligkeit stehen hier an oberster Stelle. Die Boule-Kugeln können Sie gegen einen Pfand an der Rezeption im Atrium ausleihen. Für Rollstuhlfahrer und deren Begleitpersonen ist die Nutzung des Boule-Feldes kostenlos.

### **FaszienFit**

Durch die Kombination von Stretchingübungen und Faszientraining wird die Dehnbarkeit der Muskulatur sowie des Bindegewebes (Faszien) trainiert. Verspannungen werden gelöst und Gelenke wieder freigängiger. Mit Hilfsmitteln, wie z. B: der Blackroll oder einem Tennisball, werden Spannungen gezielt angesprochen und gelöst, sodass die Nährstoffversorgung des Bindegewebes, der Sehnen und der Muskulatur verbessert wird.

### **Fatburner**

Fatburner ist ein variationsreiches, intensives Ganzkörpertraining mit Power- und Cardioelementen. Zu dynamischer Musik können Sie in diesem Workout richtig ins Schwitzen kommen und ihre Fettverbrennung durch die Aktivierung aller Muskelgruppen auf Hochtouren bringen.

### **Mobilitätstraining für Rollstuhlfahrer**

Das Kursziel ist es, Ihnen eine optimale Nutzung Ihres Rollstuhls in verschiedenen Alltagssituationen zu vermitteln und den persönlichen Aktionsradius zu erweitern. Verschiedene Sportspiele runden diese Kurseinheit ab. Der Kurs ist auf querschnittgelähmte Rollstuhlfahrer, d.h. Para- und Tetraplegiker mit unfall- bzw. krankheitsbedingter, sowie angeborener Querschnittlähmung abgestimmt. Die Teilnahme ist kostenlos.

### **Pilates**

Pilates Übungen werden in Verbindung mit der Atmung sehr bewusst und konzentriert ausgeführt, sodass das Training Körper und Geist in Einklang bringt. Durch genaue Bewegungsanleitungen und Schwierigkeitsvarianten bietet Pilates sowohl Sportlerinnen und Sportlern als auch Untrainierten geeignete Übungen, sodass weder Überforderung noch Langeweile eintritt.

### **Rücken Fit**

Bewegung und Kräftigung sind auf Dauer die beste Therapie und Vorbeugung von Rückenbeschwerden. Durch vorwiegend Bauch- und Rückenübungen wird die Stütz-muskulatur gestärkt und so die Wirbelsäule entlastet. Mobilisations- und Dehnübungen bilden den Abschluss dieser Stunde.

### **Starke Körpermitte – Beckenbodentraining/Stretching**

Der Beckenboden ist nur dann voll funktionsfähig wenn er sowohl Kraft- als auch Entspannungsfähigkeit hat. Wir können den Beckenboden trainieren und lernen ihn bewusst wahrzunehmen. Häufige Probleme wie zum Beispiel Inkontinenz beim Husten, Niesen oder Lachen können durch einfaches und effektives Üben kontrolliert und verringert werden. An jede Trainingseinheit wird eine Stretching- bzw. Entspannungseinheit angehängt. Selbstverständlich kann Beckenbodentraining auch präventiv durchgeführt werden.

### **Ü50 Fit-Mix**

Gleichgewichtstraining sowie spezielle Übungen zur Sturzprophylaxe sind feste Bestandteile des Kurses. Außerdem werden Beckenbodenübungen erlernt und durchgeführt. Verschiedene Hilfsgeräte wie Stöcke, Bänder, Bälle und leichte Hanteln machen diese Stunde zu einem abwechslungsreichen Erlebnis in der Gemeinschaft.

### **Wirbelsäulengymnastik**

Möchten Sie Muskelverspannungen vorbeugen oder entgegenwirken, mit einem Bewegungsprogramm etwas für ihre Haltung tun und sich dabei auch noch entspannen? Unser Kursangebot bietet Ihnen ein spielerisches Aufwärmprogramm, Entspannungsübungen und ein gezieltes Gymnastiktraining, in dem Sie insbesondere die Muskelgruppen trainieren die für eine gesunde Körperhaltung entscheidend sind.

### **X-Press Workout/Skigymnastik**

30 Minuten intensives, abwechslungsreiches und effektives Ganzkörpertraining machen diesen Kurs zu einem knackigen, anspruchsvollen Workout. Eine dynamische Bewegungseinheit, bei der die Leistungsfähigkeit gesteigert wird. Mit Trainingsequipment oder auch mit dem eigenen Körpergewicht wird der Stoffwechsel angekurbelt und der Körper herausgefordert. Elemente aus dem Functional-, Intervall- sowie Tabata-Training und Boxen finden hier ihre Anwendung. Über die Winterzeit wird der Kurs verstärkt mit Elementen aus der Skigymnastik ergänzt. Geeignet für all diejenigen, die sich gerne bei motivierender Musik auch einmal an ihr Limit bringen.

### **Yoga**

Hatha Yoga ist die Yoga-Form, die in der westlichen Welt am weitesten verbreitet ist. Durch körperliche Übungen soll ein Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele erreicht werden. Die Körperübungen, sogenannte Asanas, sind neben den Atemübungen, den Pranayamas, Hauptbestandteil der Stunde und können je nach Schwierigkeitsgrad variiert werden. Autogenes Training, Dehnübungen, Progressive Muskelrelaxation sowie Meditationen bilden einen harmonischen Abschluss.