





# KURSPLAN DES GESUNDHEITZENTRUMS

gültig ab Januar 2018

	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	<b>Beckenbodengymnastik</b> 9.15–10.15 Uhr	<i>November bis März</i> <b>Skigymnastik</b> 9.15–9.45 Uhr
10.00 Uhr		<b>Wirbelsäulengymnastik</b> 10.00–11.00 Uhr	 <b>Aqua Fitness*</b> 10.30–11.15 Uhr	<b>Meridiandehnungen</b> 10.30–11.30 Uhr	<b>FaszienFit</b> 10.00–11.00 Uhr
11.00 Uhr					
<b>Damensauna 8.30–12 Uhr</b>					
15.00 Uhr	<b>Fit Ü60</b> 15.00–16.00 Uhr				 <b>Aqua Fitness*</b> 15.00–15.45 Uhr
16.00 Uhr		<b>Tischtennis im Rolli</b> 15.30–16.30 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> 17.30–18.30 Uhr			<i>November bis März</i> <b>Skigymnastik</b> 18.00–18.30 Uhr
19.00 Uhr	 <b>Bauch Intensiv</b> 18.45–19.15 Uhr		<b>FaszienFit</b> 18.15–18.45 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	<b>Bauch Beine Po</b> 19.00–20.00 Uhr		
<b>Damensauna 18–21.30 Uhr</b>					

\* 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:

Öffnungszeiten Wellness:

Damensauna:

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

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

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 1,40 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 Körperpartien 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.

### Beckenbodengymnastik

Unseren Beckenboden können wir nicht sehen und auch nicht im Ganzen spüren. Und doch spielt der Beckenboden im Körper eine „tragende Rolle“. 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. Selbstverständlich kann Beckenbodentraining auch vorbeugend durchgeführt werden.

### 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.

### Meridiandehnungen und Entspannung

In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) gibt es im Körper zwölf Hauptmeridiane, sogenannte Bahnen, in denen die Lebensenergie Qi fließt. Sind diese blockiert, stockt die Energie – eine Ursache für Krankheiten und Schlappeheit. Die Meridian-Dehnungen sollen die verschiedenen Energiebahnen wieder öffnen, die Lebensenergie in Fluss bringen. Verschiedene Entspannungstechniken wie z. B. die Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson und Übungen in Anlehnung an Feldenkrais runden diese Stunde ab.

### 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.

### Skigymnastik

Als Vorbereitung für Ihren Winterurlaub verbessert die Skigymnastik den allgemeinen Fitnesszustand und mindert somit das Verletzungsrisiko. Neben der Ausdauer und Kraft wird auch die Beweglichkeit durch Dehnungsübungen trainiert. Spezielle Koordinationsübungen fördern außerdem die Stabilität der Sprung-, Knie- und Hüftgelenke und kräftigen die Tiefenmuskulatur.

### Tischtennis im Rolli

Dieser Kurs richtet sich an alle Rollstuhlfahrer und ist kostenfrei! Nicht der Leistungsgedanke, sondern Spaß am Tischtennis und an Bewegung stehen hier im Vordergrund. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Die Teilnahme kann ohne aber auch gerne mit Begleitperson erfolgen.

### Ü60

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.

### 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.