

Präventions- und Gesundheitskurse | Kursstarts für das 2. Halbjahr 2020



Kurse für Bewegung

Juni 2020			
08.06.2020	Montag	19.00 Uhr	Pilates
09.06.2020	Dienstag	19.00 Uhr	Gesundheits. Krafttraining (Milon)
09.06.2020	Dienstag	9.00 Uhr	Rückenfit
15.06.2020	Montag	17.00 Uhr	Rückenfit
16.06.2020	Dienstag	18.45 Uhr	Jumping neu
18.06.2020	Donnerstag	10.00 Uhr	Fit ab 50
24.06.2020	Mittwoch	19.00 Uhr	Faszientraining
25.06.2020	Donnerstag	17.00 Uhr	Yoga neu
25.06.2020	Donnerstag	10.00 Uhr	Gesundheits. Krafttraining (Milon)
26.06.2020	Freitag	12.00 Uhr	Yoga neu

Juli 2020			
01.07.2020	Mittwoch	11.00 Uhr	Osteoporose-Prävention
01.07.2020	Mittwoch	18.00 Uhr	Pilates
02.07.2020	Donnerstag	18.00 Uhr	Rückenfit
07.07.2020	Dienstag	10.00 Uhr	Rückenfit
08.07.2020	Mittwoch	17.00 Uhr	Yoga neu
09.07.2020	Donnerstag	19.30 Uhr	Jumping neu
15.07.2020	Mittwoch	18.30 Uhr	Gesundheits. Krafttraining (Milon)
16.07.2020	Donnerstag	19.00 Uhr	Funktionelles Training
21.07.2020	Dienstag	17.00 Uhr	Faszien-Yoga neu
22.07.2020	Mittwoch	19.00 Uhr	Faszienpilates
29.07.2020	Mittwoch	18.00 Uhr	Beckenbodentraining
30.07.2020	Donnerstag	19.30 Uhr	Jumping neu

August 2020			
03.08.2020	Montag	19.00 Uhr	Pilates
04.08.2020	Dienstag	9.00 Uhr	Rückenfit
06.08.2020	Donnerstag	17.00 Uhr	Yoga neu
10.08.2020	Montag	17.00 Uhr	Rückenfit
11.08.2020	Dienstag	18.45 Uhr	Jumping neu
13.08.2020	Donnerstag	10.00 Uhr	Fit ab 50
18.08.2020	Dienstag	18.00 Uhr	Gesundheits. Krafttraining (Milon)
19.08.2020	Mittwoch	19.00 Uhr	Faszientraining
21.08.2020	Freitag	12.00 Uhr	Yoga neu
26.08.2020	Mittwoch	11.00 Uhr	Osteoporose-Prävention
26.08.2020	Mittwoch	18.00 Uhr	Pilates
27.08.2020	Donnerstag	18.00 Uhr	Rückenfit

September 2020			
01.09.2020	Dienstag	10.00 Uhr	Rückenfit
02.09.2020	Mittwoch	17.00 Uhr	Yoga neu
03.09.2020	Donnerstag	19.30 Uhr	Jumping neu
10.09.2020	Donnerstag	19.00 Uhr	Funktionelles Training
11.09.2020	Freitag	16.00 Uhr	Gesundheits. Krafttraining (Milon)
15.09.2020	Dienstag	17.00 Uhr	Faszien-Yoga neu
16.09.2020	Mittwoch	19.00 Uhr	Faszienpilates
23.09.2020	Mittwoch	18.00 Uhr	Beckenbodentraining
24.09.2020	Donnerstag	17.00 Uhr	Yoga neu
26.09.2020	Montag	18.00 Uhr	Gesundheits. Krafttraining (Milon)
28.09.2020	Montag	19.00 Uhr	Pilates
29.09.2020	Dienstag	9.00 Uhr	Rückenfit

Oktober 2020			
05.10.2020	Montag	17.00 Uhr	Rückenfit
06.10.2020	Dienstag	18.45 Uhr	Jumping neu
08.10.2020	Donnerstag	10.00 Uhr	Fit ab 50
13.10.2020	Dienstag	19.00 Uhr	Gesundheits. Krafttraining (Milon)
14.10.2020	Mittwoch	19.00 Uhr	Faszientraining
16.10.2020	Freitag	12.00 Uhr	Yoga neu
21.10.2020	Mittwoch	11.00 Uhr	Osteoporose-Prävention
21.10.2020	Mittwoch	18.00 Uhr	Pilates
22.10.2020	Donnerstag	18.00 Uhr	Rückenfit
22.10.2020	Donnerstag	10.00 Uhr	Gesundheits. Krafttraining (Milon)
27.10.2020	Dienstag	10.00 Uhr	Rückenfit
28.10.2020	Mittwoch	17.00 Uhr	Yoga neu
29.10.2020	Donnerstag	19.30 Uhr	Jumping neu

November 2020			
05.11.2020	Donnerstag	17.00 Uhr	Yoga neu
05.11.2020	Donnerstag	19.00 Uhr	Funktionelles Training
06.11.2020	Freitag	16.00 Uhr	Gesundheits. Krafttraining (Milon)
10.11.2020	Dienstag	17.00 Uhr	Faszien-Yoga neu
11.11.2020	Mittwoch	19.00 Uhr	Faszienpilates
12.11.2020	Donnerstag	19.30 Uhr	Jumping neu
18.11.2020	Mittwoch	18.00 Uhr	Beckenbodentraining
23.11.2020	Montag	19.00 Uhr	Pilates
23.11.2020	Montag	18.00 Uhr	Gesundheits. Krafttraining (Milon)
24.11.2020	Dienstag	9.00 Uhr	Rückenfit
26.11.2020	Donnerstag	19.30 Uhr	Jumping neu
27.11.2020	Freitag	12.00 Uhr	Yoga neu
30.11.2020	Montag	17.00 Uhr	Rückenfit

Dezember 2020			
01.12.2020	Dienstag	18.45 Uhr	Jumping neu
03.12.2020	Donnerstag	10.00 Uhr	Fit ab 50
03.12.2020	Donnerstag	17.00 Uhr	Yoga neu
09.12.2020	Mittwoch	19.00 Uhr	Faszientraining
10.12.2020	Donnerstag	10.00 Uhr	Gesundheits. Krafttraining (Milon)
10.12.2020	Donnerstag	19.30 Uhr	Jumping neu
11.12.2020	Freitag	12.00 Uhr	Yoga neu
16.12.2020	Mittwoch	11.00 Uhr	Osteoporose-Prävention
16.12.2020	Mittwoch	18.00 Uhr	Pilates
17.12.2020	Donnerstag	18.00 Uhr	Rückenfit
22.12.2020	Dienstag	10.00 Uhr	Rückenfit
23.12.2020	Mittwoch	17.00 Uhr	Yoga neu

Alle Bewegungskurse finden über einen Zeitraum von 8 Wochen statt. In dieser Zeit hast Du einen festen Termin. Solltest Du dir unsicher sein, welcher Kurs Deinem Ziel am ehesten entspricht, helfen wir Dir gerne weiter. Melde Dich einfach per eMail, Telefon oder komm persönlich vorbei.

Kurse für Entspannung

Juni 2020			
23.06.2020	Dienstag	17.00 Uhr	Autogenes Training
27.06.2020	Samstag	10.00 Uhr	Meditation / Achtsamkeit* neu
29.06.2020	Montag	20.00 Uhr	Resilienztraining neu

Juli 2020			
13.07.2020	Montag	18.00 Uhr	Tai Chi
25.07.2020	Samstag	10.00 Uhr	Entspannungs Retreat* neu
29.07.2020	Mittwoch	20.00 Uhr	Progressive Muskelentspannung
20.07.2020	Montag	20.00 Uhr	Stressmanagement

August 2020			
18.08.2020	Dienstag	17.00 Uhr	Autogenes Training
22.08.2020	Samstag	10.00 Uhr	Meditation / Achtsamkeit* neu
24.08.2020	Montag	20.00 Uhr	Resilienztraining neu

September 2020			
07.09.2020	Montag	18.00 Uhr	Tai Chi
14.09.2020	Montag	20.00 Uhr	Stressmanagement
19.09.2020	Samstag	10.00 Uhr	Entspannungs Retreat* neu
23.09.2020	Mittwoch	20.00 Uhr	Progressive Muskelentspannung

Oktober 2020			
13.10.2020	Dienstag	17.00 Uhr	Autogenes Training
17.10.2020	Samstag	10.00 Uhr	Meditation / Achtsamkeit* neu
19.10.2020	Montag	20.00 Uhr	Resilienztraining neu

November 2020			
02.11.2020	Montag	18.00 Uhr	Tai Chi
09.11.2020	Montag	20.00 Uhr	Stressmanagement
14.11.2020	Samstag	10.00 Uhr	Entspannungs Retreat* neu
18.11.2020	Mittwoch	20.00 Uhr	Progressive Muskelentspannung

Dezember 2020			
08.12.2020	Dienstag	17.00 Uhr	Autogenes Training
12.12.2020	Samstag	10.00 Uhr	Meditation & Achtsamkeit* neu
28.12.2020	Montag	18.00 Uhr	Tai Chi
14.12.2020	Montag	20.00 Uhr	Resilienztraining neu

Unser Themenfeld Entspannung teilt sich in Kurse und Workshops.

Die Workshops sind mit * gekennzeichnet und finden immer an einem Wochenende (Sa.+So.) von 10.00 - 14.00 Uhr statt.

Alle Themen ohne * sind 8 Wochenkurse mit einem festen Termin pro Woche. Genaue Infos zu allen Themen findest Du auf unserer Homepage

Kurse rund um die Schwangerschaft

Juni 2020			
15.06.2020	Montag	17.00 Uhr	Fit mit Babybauch
17.06.2020	Mittwoch	20.00 Uhr	Entspannt im Babyalltag
19.06.2020	Freitag	11.00 Uhr	Fit mit Baby

Juli 2020			
09.07.2020	Donnerstag	11.00 Uhr	Fit mit Baby
15.07.2020	Mittwoch	17.00 Uhr	Yoga in der Schwangerschaft neu
28.07.2020	Dienstag	17.00 Uhr	Fit mit Baby

August 2020			
10.08.2020	Montag	17.00 Uhr	Fit mit Babybauch
12.08.2020	Mittwoch	20.00 Uhr	Entspannt im Babyalltag
14.08.2020	Freitag	11.00 Uhr	Fit mit Baby

September 2020			
03.09.2020	Donnerstag	11.00 Uhr	Fit mit Baby
09.09.2020	Mittwoch	17.00 Uhr	Yoga in der Schwangerschaft neu
22.09.2020	Dienstag	17.00 Uhr	Fit mit Baby

Oktober 2020			
05.10.2020	Montag	17.00 Uhr	Fit mit Babybauch
07.10.2020	Mittwoch	20.00 Uhr	Entspannt im Babyalltag
09.10.2020	Freitag	11.00 Uhr	Fit mit Baby
29.10.2020	Donnerstag	11.00 Uhr	Fit mit Baby

November 2020			
04.11.2020	Mittwoch	17.00 Uhr	Yoga in der Schwangerschaft neu
17.11.2020	Dienstag	17.00 Uhr	Fit mit Baby
30.11.2020	Montag	17.00 Uhr	Fit mit Babybauch

Dezember 2020			
02.12.2020	Mittwoch	20.00 Uhr	Entspannt im Babyalltag
04.12.2020	Freitag	11.00 Uhr	Fit mit Baby
30.12.2020	Mittwoch	17.00 Uhr	Yoga in der Schwangerschaft neu

Dein Wohlbefinden in und nach der Schwangerschaft liegt uns sehr am Herzen. Wir wollen Dich und Dein Baby ein Stück begleiten und Euch auf Eure gemeinsame Zukunft vorbereiten. Wir bieten Dir tolle Kurse, die Dich in der Schwangerschaft aktiv halten und die Dir im Anschluss bei Deinem Wiedereinstieg helfen. Fit mit Baby eignet sich ab der 8. Woche nach der Geburt. Die Rückbildung sollte gut verlaufen. Wenn Du Dir unsicher bist, lass Dir die Teilnahme gerne von Deinem Arzt oder Deiner Hebamme bestätigen.

Kurse für Kinder

Juni - Dezember 2020			
24.06.2020	Mittwoch	16.00 Uhr	Fit for Kids neu
14.07.2020	Dienstag	16.00 Uhr	Jumping for Kids neu
19.08.2020	Mittwoch	16.00 Uhr	Fit for Kids neu
08.09.2020	Dienstag	16.00 Uhr	Jumping for Kids neu
14.10.2020	Mittwoch	16.00 Uhr	Fit for Kids neu
03.11.2020	Dienstag	16.00 Uhr	Jumping for Kids neu
09.12.2020	Mittwoch	16.00 Uhr	Fit for Kids neu
29.12.2020	Dienstag	16.00 Uhr	Jumping for Kids neu

Unsere Kinder-Präventionskurse finden immer über einen Zeitraum von 8 Wochen statt. Beide Kurse vermitteln Deinem Kind auf spielerische Art und Weise Spaß und Freude an Bewegung.

„Fit for Kids“ stärkt den Körper auf eine gesunde Art.

„Jumping for Kids“ ist Spaß und Ausdauer auf dem Trampolin.

Neben den Präventionskursen bieten wir auch Reha Sport für Kinder an. Diesen kannst Du ganz einfach in Rücksprache mit dem Arzt in Anspruch nehmen. Bei Fragen helfen wir Dir gerne weiter.

Kurse für Ernährung

Juni - Dezember 2020			
29.06.2020	Montag	19.00 Uhr	Ernährungskurs
24.08.2020	Montag	19.00 Uhr	Ernährungskurs
19.10.2020	Montag	19.00 Uhr	Ernährungskurs
14.12.2020	Montag	19.00 Uhr	Ernährungskurs

Unser Ernährungskurs ist kein klassisches „Abnehmkonzept“.

Wir wollen Dir einen roten Faden durch den „Ernährungsdschungel“ an die Hand geben, egal welches Ziel Du verfolgst. Abnehmen, zunehmen oder einfach gesund ernähren.

Zudem schauen wir auch auf die psychologische Seite der Ernährung. Wir zeigen Dir wie Du Deine neuen Ernährungsgewohnheiten ganz leicht in den Alltag integriert bekommst!