

Präventionskursangebot des vita fitness

Handlungsfeld Bewegung

Wirbelsäulengymnastik (8 x 45 Minuten)

Funktionelle Kräftigungs- und Dehnungsübungen zur Verbesserung der Körperstatik.

Wochentag	Uhrzeit	Datum	Ort
Dienstag	16:15 - 17:00 Uhr	27.06.2017 - 15.08.2017	KR 3 (2. OG)
Freitag	18:15 - 19:00 Uhr	07.07.2017 - 25.08.2017	KR 3 (2. OG)

Moderne Rückenschule (mit Gerät) (8 x 60 Minuten)

Training für einen gesunden Rücken mit den Schwerpunkten Kräftigung der Muskulatur & Steigerung der Ausdauer.

Wochentag	Uhrzeit	Datum	Ort
Dienstag	19:30 - 20:30 Uhr	18.07.2017 - 05.09.2017	Trainingsfläche Reha Fit (EG)
Donnerstag	19:30 - 20:30 Uhr	08.06.2017 - 03.08.2017 10.08.2017 - 28.09.2017	Trainingsfläche Reha Fit (EG)

Aqua-Jogging (8 x 45 Minuten)

Durch dynamische Bewegungen in tiefem Wasser wird das Herz- Kreislauf-System gekräftigt und der Stoffwechsel angeregt.

Wochentag	Uhrzeit	Datum	Ort
Montag	08:30 - 09:15 Uhr	Der Kurseinstieg ist an jedem 1. Montag im Monat möglich.	Pool im EG
Montag	16:45 - 17:30 Uhr	22.05.2017 - 17.07.2017	Pool im EG
Mittwoch	18:35 - 19:20 Uhr	28.06.2017 - 16.08.2017	Pool im EG
Freitag	16:45 - 17:30 Uhr	02.06.2017 - 21.07.2017 28.07.2017 - 15.09.2017	Pool im EG

Präventives Beckenbodentraining (9 x 60 Minuten)

Funktionelle Kräftigungs- und Entspannungsübungen für die Beckenboden- & Rumpfmuskulatur. Dieses Training ist für Frauen und Männer geeignet.

Wochentag	Uhrzeit	Datum	Ort
Montag	16:30 - 17:30 Uhr	19.06.2017 - 14.08.2017 21.08.2017 - 16.10.2017	KR 2 (2. OG)

Wirbelsäule Plus (8 x 45 Minuten)

Intensives Training für die gesamte Rumpfmuskulatur, wobei die Körperspannung & Atmung mit einbezogen werden.

Wochentag	Uhrzeit	Datum	Ort
Mittwoch	10:15 - 11:00 Uhr	Der Kurseinstieg ist an jedem 1. Mittwoch im Monat möglich.	KR 2 (2. OG)

Handlungsfeld Entspannung

Yoga (8 x 90 Minuten)

Entspannende Meditations- und kräftigende Körperübungen sind eng auf den Atemrhythmus abgestimmt. Yoga verbessert die Körperwahrnehmung und Entspannungsfähigkeit.

Wochentag	Uhrzeit	Datum	Ort
Donnerstag	18:30 - 20:00 Uhr	22.06.2017 - 10.08.2017 17.08.2017 - 05.10.2017	KR 3 (2.OG)
Mittwoch	19:15 - 20:45 Uhr	10.05.2017 - 28.06.2017	KR 2 (2.OG)

Progressive Muskelentspannung (8 x 60 Minuten)

Eine Technik bei welcher der ganze Körper durch willentliche & bewusste An- & Entspannung von bestimmten Muskelgruppen einen Zustand tiefer Entspannung erreicht.

Wochentag	Uhrzeit	Datum	Ort
		Sommerpause	KR 3 (2.OG)

Dieses Kursangebot ist bald wieder für Sie da.

Präventionskursangebot des Reha Fit

Handlungsfeld Bewegung

Herz - Kreislauf - Training **Anmeldung im Reha Fit 06421-94540.**

Training an speziellen Ergometern mit EKG-Überwachung und blutdruck- und pulsgesteuerter Kontrolle. **Kursbeginn: fortlaufend**

Wochentag	Uhrzeit	Ort
Montag	17:00 - 18:00 Uhr	Trainingsbereich des Reha Fit (EG)
Dienstag	10:30 - 11:30 Uhr	Trainingsbereich des Reha Fit (EG)
Donnerstag	10:30 - 11:30 Uhr	Trainingsbereich des Reha Fit (EG)

Hinweis: Alle weiteren Informationen zu diesem Kurs bekommen Sie im MAT-Bereich des Reha Fit oder per Mail unter a.behrens@gesundheitszentrum-marburg.de.

Osteoporose - Präventionskurs **Anmeldung im Reha Fit 06421-94540.**

Kursbeginn: jeweils zum Monatsanfang **Hinweis:** Alle weiteren Informationen zu diesem Kurs bekommen Sie im MAT-Bereich des Reha Fit oder per Mail unter a.behrens@gesundheitszentrum-marburg.de.

Start: Mittwoch, 12.07.2017 um 16:30 Uhr

Handlungsfeld Ernährung

Aktiv Abnehmen (10 x 90 Minuten) **Anmeldung im Reha Fit 06421-94540.**

Der Kurs basiert auf den Elementen Ernährung & Bewegung. Ziel ist es, das Ernährungs- & Bewegungsverhalten dauerhaft zu ändern & damit langfristig Übergewicht abzubauen.

Wochentag	Uhrzeit	Datum	Ort
Montag	18:30 - 20:00 Uhr	28.08.2017 - 30.10.2017	KR 4 (2. OG)

Mein Tarif
vita aktiv

Kursplan Prävention

ab Mai 2017

 **vita** fitness
erleben-entspannen-erholen

vita fitness
Am Krekel 49
35039 Marburg
Tel. 06421 16953-0
[f/vitafitness.marburg](https://www.facebook.com/vitafitness.marburg)