

# Das Präventionsangebot des vita fitness

## Handlungsfeld Bewegung

### Wirbelsäulengymnastik (8 x 45 Minuten)

Funktionelle Kräftigungs- und Dehnungsübungen zur Verbesserung der Körperstatik.

Wochentag	Uhrzeit	Datum	Ort
Dienstag	16.30 - 17.15 Uhr	15.01. - 05.03.2019	KR 3 (2. OG)
Freitag	18.15 - 19.00 Uhr	15.02. - 05.04.2019	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
Montag	19.30 - 20.30 Uhr	04.02. - 25.03.2019	Trainingsfläche Reha Fit (EG)
Dienstag	19.30 - 20.30 Uhr	15.01. - 05.03.2019	Trainingsfläche Reha Fit (EG)
Mittwoch	19.30 - 20.30 Uhr	16.01. - 06.03.2019	Trainingsfläche Reha Fit (EG)
Donnerstag	19.30 - 20.30 Uhr	10.01. - 28.02.2019	Trainingsfläche Reha Fit (EG)

### Aquajogging (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	Einstieg jeden 1. Montag im Monat möglich.	Pool (EG)
Montag	16.45 - 17.30 Uhr	28.01. - 18.03.2019	Pool (EG)
Mittwoch	19.00 - 19.45 Uhr	30.01. - 20.03.2019	Pool (EG)
Freitag	14.45 - 15.30 Uhr	18.01. - 08.03.2019	Pool (EG)
Samstag	12.00 - 12.45 Uhr	05.01. - 23.02.2019	Pool (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	07.01. - 04.03.2019	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	16.00 - 16.45 Uhr	06.02. - 27.03.2019	KR 2 (2. OG)

### Präventives Rücken- & Gelenktraining (8 x 60 Minuten)

Ein Muskellängen- & Beweglichkeitstraining, das Sie wieder aufrichtet. Ein Kurs für mehr Gleichgewicht, Muskelkraft & Beweglichkeit, Schutz vor Rücken- & Gelenkschmerzen sowie Sicherheit & Mobilität im Alltag. **Kurs findet 2x pro Woche statt.**

Wochentag	Uhrzeit	Datum	Ort
Dienstag	20.00 - 21.00 Uhr	05.01. - 29.01.2019	Ringstr. 14, Cölbe
& Samstag	09.30 - 10.30 Uhr	05.02. - 02.03.2019 05.03. - 30.03.2019	Ringstr. 14, Cölbe

## Handlungsfeld Entspannung

### Hatha 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
Dienstag	20.00 - 21.30 Uhr	08.01. - 26.02.2019 05.03. - 23.04.2019	KR 2 (2. OG)
Mittwoch	18.30 - 20.00 Uhr	02.01. - 20.02.2019 27.02. - 17.04.2019	KR 2 (2. OG)
Freitag	19.00 - 20.30 Uhr	15.02. - 05.04.2019	KR 2 (2. OG)

### Hatha Yoga (8 x 75 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
Montag	17.30 - 18.45 Uhr	04.02. - 25.03.2019	KR 2 (2. OG)

### Schwangerschafts - Yoga (8 x 75 Minuten)

Yoga hilft Ihnen in der Schwangerschaft den Rücken zu entlasten, beweglich zu bleiben und sich durch richtige Atmung und Haltung auf die Geburt vorzubereiten.

Wochentag	Uhrzeit	Datum	Ort
Donnerstag	16.45 - 18.00 Uhr	Kurseinstieg jederzeit möglich!	KR 2 (2. OG)

### Yoga nach der Geburt (8 x 90 Minuten)

Eine kleine wöchentliche „Oase im Alltag“ mit Zeit für Regeneration, die Kräftigung des Rückens, für Beckenbodenzuwendung & für das Wiederankommens bei sich selbst. (Ab dem 10. Tag nach der Geburt möglich.)

Wochentag	Uhrzeit	Datum	Ort
Samstag	11.15 - 12.45 Uhr	Kurseinstieg jederzeit möglich!	KR 2 (2. OG)

# Das Präventionsangebot des Reha Fit

## Handlungsfeld Bewegung

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

Training an speziellen Ergometern mit EKG-Überwachung und blutdruck- und puls-gesteuerter Kontrolle. Kursbeginn: fortlaufend

Wochentag	Uhrzeit	Ort
Montag	09.00 - 10.00 & 17.00 - 18.00 Uhr	Trainingfläche Reha Fit (EG)
Di. & Do.	10.30 - 11.30 Uhr	Trainingfläche Reha Fit (EG)
Mittwoch	09.30 - 10.30 Uhr	Trainingfläche Reha Fit (EG)
Freitag	09.00 - 10.00 Uhr	Trainingfläche Reha Fit (EG)

**Hinweis:** Alle weiteren Informationen zu diesem Kurs bekommen Sie im MAT-Bereich des Reha Fit oder per Mail unter [a.behrens@gzm.de](mailto:a.behrens@gzm.de).

### **Nordic Walking** (8 Termine) **Termine auf Anfrage unter [h.sauer@gzm.de](mailto:h.sauer@gzm.de)**

„Gesundheitsgehen“ – ist ein Herz-Kreislauftraining, bei dem das schnelle Gehen durch den Einsatz von zwei speziellen Stöcken im Rhythmus der Schritte unterstützt wird.

Wochentag	Uhrzeit	Level	Ort
Mittwoch	14.30 Uhr	für Fortgeschrittene	Reha Fit (EG)
Donnerstag	10.00 Uhr	für Anfänger	Reha Fit (EG)
Freitag	10.00 Uhr	für Fortgeschrittene	Reha Fit (EG)

### **Starke Knochen - ein präventives Osteoporosetraining**

**Kursbeginn: 16.01.2019 - Anmeldung im Reha Fit 06421-94540.**

### **Sturzprophylaxe durch Bewegung**

**Kursbeginn: Februar 2019 - Anmeldung im Reha Fit 06421-94540.**

**Hinweis:** Alle weiteren Informationen zu diesen Kursen bekommen Sie im MAT-Bereich des Reha Fit oder per Mail unter [a.behrens@gesundheitszentrum-marburg.de](mailto:a.behrens@gesundheitszentrum-marburg.de).

## Handlungsfeld Ernährung

### **„ICH nehme ab“** (12 x 90 Minuten)

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

**Kursbeginn: Di. 15.01.2019** (18.00-19.30 Uhr in KR 4) **Anmeldung im Reha Fit 06421-94540.**

### **Schlank mit Darm** (9 x 60 Minuten) **Anmeldung im Reha Fit 06421-94540.**

„Das ganzheitliche Ernährungskonzept für einen gesunden Darm“ ist ein Ernährungskonzept, das die Darmgesundheit in ein Gewichtsreduktionsprogramm einbezieht. Es fördert Verdauung, Darmgesundheit und die Entwicklung einer vielfältigen Darmflora und unterstützt eine gesunde Gewichtsreduktion. **Kursbeginn: Mo. 14.01.2019** (18.00 - 19.00 Uhr)  
Bei Fragen oder für weitere Informationen schreiben Sie bitte an: [ernaehrung@gzm.de](mailto:ernaehrung@gzm.de)

*Mein Tarif*  
**vitaaktiv**

# Präventions- kursplan

## ab Januar 2019



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