

## Das Präventionsangebot des vita fitness

Bei Interesse oder Fragen melden Sie sich unter 06421.169530 oder per Mail an [praevention@gzm.de](mailto:praevention@gzm.de)!

### 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	30.11.2021 - 18.01.2022	KR 3 (2. OG)
Freitag	10.00 - 10.45 Uhr	26.11.2021 - 28.01.2022	KR 2 (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	04.01. - 22.02.2022	Trainingsfläche Reha Fit (EG)
Donnerstag	19.30 - 20.30 Uhr	02.12.2021 - 27.01.2022	Trainingsfläche Reha Fit (EG)

#### **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	08.12.2021 - 26.01.2022	KR 2 (2. OG)

#### **Mehr Leistung durch mehr Flexibilität -**

#### **Ein funktionelles Beweglichkeitstraining** (8 x 60 Minuten)

Ein Muskellängen- & Beweglichkeitstraining, das Sie wieder aufrichtet & für mehr Gleichgewicht, Sicherheit & Mobilität im Alltag sowie Schutz vor Rücken- & Gelenkschmerzen sorgt.

Wochentag	Uhrzeit	Datum	Ort
Dienstag	18.30 - 19.30 Uhr	auf Anfrage an <a href="mailto:praevention@gzm.de">praevention@gzm.de</a>	Five-Raum (1. OG)

## 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	29.11.2021 - 17.01.2022	Pool (EG)
Mittwoch	19.00 - 19.45 Uhr	01.12.2021 - 19.01.2022	Pool (EG)

## Aquafitness - Verbesserung der Kraftausdauer (8 x 45 Minuten)

Flachwasser-Training mit & ohne Kleingerät. Durch dynamische Bewegungshandlungen wird die Ermüdungswiderstandsfähigkeit der Muskulatur & das allgemeine Wohlbefinden gesteigert.

Wochentag	Uhrzeit	Datum	Ort
Donnerstag	18.30 - 19.15 Uhr	02.12.2021 - 20.01.2022	Pool (EG)
Freitag	14.45 - 15.30 Uhr	26.11.2021 - 28.01.2022	Pool (EG)
Samstag	12.30 - 13.15 Uhr	30.10.2021 - 18.12.2021	Pool (EG)

## Beckenbodentraining (9 x 60 Minuten)

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

Wochentag	Uhrzeit	Datum	Ort
Donnerstag	18.30 - 19.30 Uhr	09.12.2021 - 03.02.2022	KR 3 (2. OG)

## Mit Schwung gegen den Rückenschmerz - ein dynamisches Rückenkräftigungstraining (8 x 45 Minuten)

Ganzkörpertraining mit einem speziellen Fokus auf die Rumpfmuskulatur. Die Kombination des Trainings mit dem eigenen Körper & einem Schlingentrainer sorgt für eine teilweise Gewichtsentlastung für z.B. die Schonung von Bändern, Sehnen und Gelenken.

Wochentag	Uhrzeit	Datum	Ort
Donnerstag	18.30 - 19.15 Uhr	04.11. - 23.12.2021	KR 1 (1. OG)

## Gesund und Fit mit jedem Tritt - ein funktionelles Ausdauertraining (8 x 55 Minuten)

Zum einen erfolgt das Training gerätegestützt mittels Indoor-Cycling-Räder, auf denen verschiedene Streckenprofile gefahren werden. Daneben ist ein Herz-Kreislauf-Training mit dem eigenen Körpergewicht oder unter Zuhilfenahme von Kleingeräten Teil des Kursformates.

Wochentag	Uhrzeit	Datum	Ort
Donnerstag	17.00 - 17.55 Uhr	11.11. - 30.12.2021	Spinning-Arena (2. OG)

# 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
Montag	17.00 - 18.30 Uhr	29.11.2021 - 17.01.2022	KR 2 (2. OG)
Donnerstag	17.30 - 19.00 Uhr	04.11.2021 - 23.12.2021	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
Dienstag	18.30 - 19.30 Uhr	30.11.2021 - 18.01.2022	KR 3 (2. OG)

# Das Präventionsangebot des Reha Fit

## Handlungsfeld Bewegung

### Herz - Kreislauf - Training **Anmeldung im Reha Fit 06421-9454-48.**

Training an speziellen Ergometern mit EKG-Überwachung und blutdruck- und pulsgesteuerter 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 [mat@gzm.de](mailto:mat@gzm.de).

## Sturzprophylaxe durch Bewegung

**Informationen & Anmeldung im Reha Fit unter 06421.9454-48**

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

**Nächster Starttermin: Mi., 12.01.2022 (16.30 - 17.30 Uhr)**

# Starke Knochen - ein präventives Osteoporosetraining

Informationen & Anmeldung im Reha Fit unter 06421.9454-48

Nächster Starttermin: Mi., 24.11.2021 (16.30 Uhr)

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

## 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.

Informationen & Anmeldung im Reha Fit: 06421.9454-71 oder [ernaehrung@gzm.de](mailto:ernaehrung@gzm.de)

Nächster Starttermin: Mi., 20.10.2021 (18.00 - 19.30 Uhr)

### „Schicht im Schacht“ (2 Termine á 180 Minuten)

Kompaktkurs für die Ernährung bei Schichtarbeit. Langfristige Veränderung von Ernährungsgewohnheiten & Essverhalten speziell angepasst an die Bedürfnisse bei Schichtarbeit. Im Kurs erhalten Sie viele praxistaugliche Tipps rund um die optimale Mahlzeitengestaltung.

Termine auf Anfrage, Informationen & Anmeldung im Reha Fit: 06421.9454-71 oder [ernaehrung@gzm.de](mailto:ernaehrung@gzm.de)

### „Der Darm isst mit - mit der richtigen Ernährung die Darmflora stärken und Wunschgewicht erreichen“ (10 Termine á 60 Minuten)

In diesem Präventionskurs wird der Einfluss einer gestörten Darmflora auf das Wohlbefinden, die Gesundheit, die Verdauung und das Körpergewicht genau beleuchtet. Mit vielen praxisorientierten Informationen und zahlreichen praktischen Übungen erfahren Sie, wie Sie eine ausgewogene Ernährung und eine gesunde Darmflora bei der Gewichtsreduktion unterstützen und zum mehr Wohlbefinden führen.

Informationen & Anmeldung im Reha Fit: 06421.9454-71 oder [ernaehrung@gzm.de](mailto:ernaehrung@gzm.de)

Nächster Starttermin: Mo., 05.01.2022 (18.00 - 19.00 Uhr)

Das Ernährungsberatungs-Team bietet weitere Konzepte zu den Themen gesunde Ernährung und Gewichtsreduktion, beispielsweise **BODYMED - Abnehmen aber sicher!** Informieren Sie sich gerne auf der Website [www.gzm.de](http://www.gzm.de), im Reha Fit oder telefonisch unter 06421.9454-71.