

Ab  
Dezember  
2024



# KURSPLAN

## - PRÄVENTION -



Das Präventionsangebot des vita fitness

Bis zu  
**100%**  
Kostenübernahme  
von Ihrer  
Krankenkasse!



Bei Interesse oder Fragen melden Sie sich unter  
+49 6421/169530 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	11.02.2025 - 01.04.2025 08.04.2025 - 27.05.2025	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	07.01.2025 - 25.02.2025 04.03.2025 - 22.04.2025	Trainingsfläche Reha Fit (EG)
Donnerstag	19.30 - 20.30 Uhr	23.01.2025 - 13.03.2025 20.03.2025 - 15.05.2025	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	08.01.2025 - 26.02.2025 05.03.2025 - 23.04.2025	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	11.02.2025 - 01.04.2025 08.04.2025 - 27.05.2025	Five-Raum (1. OG)

## Neu Pilates - Kräftigungstraining (8 x 60 Minuten)

Ein sanftes und zugleich wirkungsvolles Ganzkörpertraining, welches Atem und Bewegung in Einklang bringt.

Wochentag	Uhrzeit	Datum	Ort
Donnerstag	15.45 - 16.45 Uhr	09.01.2025 - 27.02.2025 06.03.2025 - 24.04.2025	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
Dienstag	19.00 - 19.45 Uhr	07.01.2025 - 25.02.2025 04.03.2025 - 22.04.2025	KR 1 (1.OG)

## Beckenbodentraining (9 x 60 Minuten)

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

Wochentag	Uhrzeit	Datum	Ort
Donnerstag	18.30 - 19.30 Uhr	02.01.2025 - 27.02.2025	KR 3 (2.OG)

## 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
Freitag	14.45 - 15.30 Uhr	14.02.2025 - 04.04.2025 11.04.2025 - 06.06.2025	Pool (EG)
Montag	15.15 - 16.00 Uhr	06.01.2025 - 24.02.2025	Pool (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)
Mittwoch	19.00 - 19.45 Uhr	15.01.2025 - 05.03.2025 12.03.2025 - 30.04.2025	Pool (EG)



Die Kosten aller Präventionskurse können von Ihrer Krankenkasse bis zu 100 % zurückerstattet werden!

Informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse!

## 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	11.02.2025 - 01.04.2025	KR 3 (2.OG)



## Das Präventionsangebot des Reha Fit

Bis zu  
**100%**  
Kostenübernahme  
von Ihrer  
Krankenkasse!

## HANDLUNGSFELD BEWEGUNG



### Herz-Kreislauf-Training (Anmeldung im Reha Fit +49 6421/9454-48)

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 +49 6421/9454-48.

**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).

**Nächster Starttermin:**  
**Mittwoch, 12.02.2025**  
**von 16.30 - 17.30 Uhr**

### Starke Knochen

#### - ein präventives Osteoporosetraining

Informationen & Anmeldung im Reha Fit +49 6421/9454-48.

**Nächster Starttermin:**  
**Montag, 06.01.2025**  
**um 16.30 Uhr**



## Nordic Walking (8 Termine) **Hinweis: 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	Ort
Mittwoch	14.30 Uhr	Reha Fit (EG)
Donnerstag	10.00 Uhr	Reha Fit (EG)
Freitag	10.00 Uhr	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 bei der Ernährungsberatung im Reha Fit:**

+49 6421/9454-71 oder [ernaehrung@gzm.de](mailto:ernaehrung@gzm.de)

**Nächster Starttermin:**

**Mittwoch, 22.01.2025 um 18.00 - 19.30 Uhr**

## „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 zu mehr Wohlbefinden führen.

**Informationen & Anmeldung bei der Ernährungsberatung im Reha Fit:**

+49 6421/9454-71 oder [ernaehrung@gzm.de](mailto:ernaehrung@gzm.de)

**Nächster Starttermin:**

**Montag, 17.02.2025 um 18.00 - 19.00 Uhr**



Das Team der Ernährungsberatung 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 +49 6421/9454-71 (Ernährungsberatung).