

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	24.10.2017 - 19.12.2017	KR 3 (2. OG)
Freitag	18:15 - 19:00 Uhr	27.10.2017 - 22.12.2017	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
Montag	19:30 - 20:30 Uhr	23.10.2017 - 11.12.2017	Trainingsfläche Reha Fit (EG)
Donnerstag	19:30 - 20:30 Uhr	05.10.2017 - 23.11.2017	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
Mittwoch	19:00 - 19:45 Uhr	18.10.2017 - 06.12.2017	Pool im EG
Freitag	14:45 - 15:30 Uhr	22.09.2017 - 10.11.2017	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	23.10.2017 - 08.01.2018	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

Tai Chi (10 x 90 Minuten)

Eine Technik bei der das Körperbewusstsein mit Bewegungsabläufen der Kampfkunst trainiert wird. Kraft, Stabilität, Flexibilität, Leichtigkeit & Entspannung werden miteinander verbunden.

Wochentag	Uhrzeit	Datum	Ort
Mittwoch	09:30 - 11:00	20.09.2017 - 29.11.2017	Ringstr. 14 in Cölbe

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	31.10.2017 - 19.12.2017	KR 2 (2.OG)
Donnerstag	18:15 - 19:45 Uhr	19.10.2017 - 07.12.2017	KR 2 (2.OG)
Freitag	10:30 - 12:00	Der Kurseinstieg ist an jedem 1. Freitag im Monat möglich.	KR 3 (2.OG)

Yoga – mit progressiver Muskelentspannung (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	09.10.2017 - 27.11.2017	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	17:00 - 18:15	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)

Wochentag	Uhrzeit	Datum	Ort
Samstag	10:00 - 11:30	Kurseinstieg jederzeit möglich.	KR 2 (2.OG)

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.

Kursbeginn: Mittwoch 06. September 2017

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.

Kursbeginn: Montag 06. November 2017 (18:30 - 20:00 Uhr)

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 & die Darmflora in ein Gewichtsreduktionsprogramm einbezieht. Es fördert Verdauung, Darmgesundheit und die Entwicklung einer vielfältigen Darmflora und unterstützt eine **gesunde** Gewichtsreduktion.

Kursbeginn: Donnerstag 21. September 2017 (18:00 - 19:00 Uhr)

Mein Tarif
vita aktiv

Kursplan Prävention

ab September 2017

The logo for 'vita fitness' features the word 'vita' in a dark red, serif font, with a large, light grey 'e' behind it. To the right of 'vita' is the word 'fitness' in a smaller, dark grey, sans-serif font. Below the logo is a horizontal line, and underneath that line is the tagline 'erleben-entspannen-erholen' in a dark grey, sans-serif font.
vita fitness
erleben-entspannen-erholen

vita fitness
Am Krekel 49
35039 Marburg
Tel. 06421 16953-0
 /vitafitness.marburg