

# Präventionskursangebot des vita fitness

## Handlungsfeld Bewegung

### Wirbelsäulengymnastik (8 x 45 Minuten)

Funktionelle Kräftigungs- und Dehnungsübungen zur Verbesserung der Körperstatik.

Wochentag	Uhrzeit	Datum	Ort
Freitag	18:15 - 19:00 Uhr	12.10.2018 - 30.11.2018	KR 3 (2. OG)
Dienstag	16:30 - 17:15 Uhr	06.11.2018 - 08.01.2019	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
Donnerstag	19:30 - 20:30 Uhr	15.11.2018 - 03.01.2019	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 - 17:15 Uhr	19.11.2018 - 21.01.2019	Pool im EG
Mittwoch	19:00 - 19:45 Uhr	28.11.2018 - 23.01.2019	Pool im EG
Freitag	14:45 - 15:30 Uhr	02.11.2018 - 21.12.2018	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	08.10.2018 - 03.12.2018	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	31.10.2018 - 19.12.2018	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	16.10.2018 - 10.11.2018	Ringstraße 14, 35091 Cölbe
& Samstag	09:30 - 10:30 Uhr	17.11.2018 - 11.12.2018	Ringstraße 14, 35091 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	23.10.2018 - 11.12.2018 08.01.2018 - 26.02.2019	KR 2 (2.OG)
Donnerstag	18:00 - 19:30 Uhr	04.10.2018 - 22.11.2018 29.11.2018 - 17.01.2019	KR 2 (2.OG)
Freitag	19:00 - 20:30 Uhr	19.10.2018 - 07.12.2018	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	26.11.2018 - 28.01.2019	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)

Wochentag	Uhrzeit	Datum	Ort
Samstag	11:15 - 12:45 Uhr	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	17:30 - 18:00 Uhr	Trainingsbereich des Reha fit (EG)
Dienstag	10:30 - 11:30 Uhr	Trainingsbereich des Reha Fit (EG)
Mittwoch	09:30 - 10:30 Uhr	Trainingsbereich des Reha Fit (EG)
Donnerstag	10:30 - 11:30 Uhr	Trainingsbereich des Reha Fit (EG)
Freitag	09:00 - 10:00 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@gzm.de](mailto:a.behrens@gzm.de).

### Starke Knochen - ein präventives Osteoporosetraining

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

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

**Kursbeginn: 07.11.2018**

### 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	Eingang Reha Fit (EG)
Donnerstag	10:00 Uhr	für Anfänger	Eingang Reha Fit (EG)
Freitag	10:00 Uhr	für Fortgeschrittene	Eingang Reha Fit (EG)

## 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: Di. 16.10.2018 um 18 Uhr (Kursraum 4)**

### 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: Do. 29.10.2018 (18.00 - 19.00 Uhr)**

**Bei Fragen oder für weitere Informationen schreiben Sie bitte an: [ernaehrung@gzm.de](mailto:ernaehrung@gzm.de)**

*Mein Tarif*  
vita aktiv

# Kursplan Prävention

ab Oktober 2018

 **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)