Ab November 2026

KURSPLAN

- PRÄVENTION -

GESUNDHEITS ZENTRUM MARBURG

Bis zu 100% Kostenübernahme von Ihrer Krankenkasse!

Das Präventionsangebot des vita fitness

Bei Interesse oder Fragen melden Sie sich unter +49 6421/169530 oder per Mail an praevention@gzm.de!

HANDLUNGSFELD BEWEGUNG

Neu

Next Level Core - für Jugendliche 13 bis 17 Jahre (8 x 45 Minuten)

Ein Haltungs- & Kräftigungstraining

Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining für Teenager zur Verbesserung der Haltung & Kräftigung der Muskulatur, das Spaß an Bewegung fördert & einen aktiven Lebensstil unterstützt.

Wochentag	Uhrzeit	Datum	Ort
Montag	16.45 - 17.30 Uhr	18.01.2027 - 08.03.2027	KR 1 (1. OG)

Wirbelsäulengymnastik (8 x 45 Minuten)

Funktionelle Kräftigungs- und Dehnungsübungen zur Verbesserung der Körperstatik.

Wochentag	Uhrzeit	Datum	Ort
Dienstag	16.30 - 17.15 Uhr	15.12.2026 - 02.02.2027	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	15.12.2026 - 02.02.2027 09.02.2027 - 30.03.2027	Trainingsfläche Reha Fit (EG)
Donnerstag	19.30 - 20.30 Uhr	26.11.2026 - 28.01.2027 04.02.2027 - 25.03.2027	Trainingsfläche Reha Fit (EG)

Wirbelsäule Plus (mit Gerät) (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	06.01.2027 - 24.02.2027	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	16.15 - 17.15 Uhr	01.12.2026 - 19.01.2027	Five-Raum (1. OG)
Dienstag	18.30 - 19.30 Uhr	09.02.2027 - 30.03.2027	Five-Raum (1. 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	15.45 - 16.30 Uhr	01.12.2026 - 19.01.2027	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	07.01.2027 - 04.03.2027	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
Montag	15.15 - 16.00 Uhr	04.01.2027 - 22.02.2027	Pool (EG)
Donnerstag	17.30 - 18.15 Uhr	21.01.2027 - 11.03.2027	Pool (EG)
Freitag	14.55 - 15.40 Uhr	06.11.2026 - 15.01.2027 22.01.2027 - 12.03.2027	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	16.12.2026 - 03.02.2027 10.02.2027 - 31.03.2027	Pool (EG)
Donnerstag	10.10 - 10.55 Uhr	03.12.2026 - 04.02.2027	Pool (EG)
Freitag	15.45 - 16.30 Uhr	22.01.2026 - 12.03.2027	Pool (EG)

HANDLUNGSFELD ENTSPANNUNG

vita fitness
erleben-entspannen-erholen

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	01.12.2026 - 19.01.2027	KR 3 (2.OG)

Bis zu 100% Kostenübernahme von Ihrer Krankenkasse!

REHAFIT

Das Präventionsangebot des Reha Fit

HANDLUNGSFELD BEWEGUNG

REHAFIT

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.

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.

Nächster Starttermin:
Mittwoch, 16.12.2026
von 16.30 - 17.30 Uhr

Starke Knochen
- ein präventives Osteoporosetraining

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

Nächster Starttermin:
Donnerstag, 12.11.2026
um 16.00 Uhr

HANDLUNGSFELD BEWEGUNG

Nordic Walking (8 Termine) **Hinweis: Termine auf Anfrage unter 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

Nächster Starttermin:
Termine auf Anfrage

„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

Nächster Starttermin:
Termine auf Anfrage

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, im Reha Fit oder telefonisch unter +49 6421/9454-71 (Ernährungsberatung).