

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	08.10 - 08.55 <u>KR</u> Beckenboden- Gymnastik mit Jana	09.30 - 10.30 <u>KR</u> Autogenes Training mit Sandra	09.00 - 10.00 <u>OD</u> Walking-Kurs mit Selina	
18.00 - 19.00 <u>KR</u> Zumba basic mit Gabi	09.00- 10.00 <u>KR</u> TK Rücken basic mit Claudia	17.00 - 18.00 <u>KR</u> Progressive Muskel- entspannung mit Dominic	11.00 - 11:45 <u>KR</u> Rehasport mit Alex NEU ab 17.10.19	17.00 - 18.00 <u>TF</u> TK Rücken plus mit Jakob
19.00 - 20.00 <u>KR</u> TK Rücken basic mit Selina	18.30 - 19:15 <u>KR</u> Rehasport mit Katja NEU	18.30 - 19.30 <u>KR</u> TK Rücken basic mit Claudia	18.00 - 19.00 <u>KR</u> TK Rücken basic mit Claudia	
20.00 - 21.00 <u>TF</u> TK Rücken plus mit Selina	19.30 - 20.30 <u>TF</u> TK Rücken plus mit Jakob	19.30 - 20.30 <u>TF</u> TK Rücken plus mit Claudia	19.15- 20.45 <u>KR</u> Yoga Anmeldung bei Jutta Sauer-Gerl 07 21-57 93 93	

 Besuchung der Krankenkassen
möglich → zertifiziert

 Keine Besuchung der Krankenkassen
→ nicht zertifiziert

 nicht im Mitgliedsbeitrag
enthalten

 nicht im Mitgliedsbeitrag
enthalten, aber zertifiziert

Max Teilnehmer: 15
Dauer: 10 Einheiten

Kosten : 99 €
TK-Kurse: 120 €

KR = Kursraum
TF = Trainingsfläche
OD = Outdoor

Bei erfolgreicher Teilnahme werden von der TK 100% der Kursgebühr erstattet.
Für alle weiteren Krankenkassen gelten die jeweiligen Zuschüsse.

Herbstkursplan ab 23.09.2019

Für Mitglieder sind alle Kurse im Mitgliedsbeitrag enthalten

(bis auf Beckenboden, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung und Yoga)

TK Rücken basic – Das All-roundtraining für Jedermann	TK Rücken plus – mit integriertem Gerätetraining	Beckenbodengymnastik	Autogenes Training	Progressive Muskelentspannung
<p>Bei diesem TK-Rücken Training erwartet Sie ein interessanter Mix aus Übungen zur Kräftigung, Koordination, Geschicklichkeit und Beweglichkeit.</p> <p>9 Einheiten + 3 Gratistermine.</p>	<p>9 Wochen lang trainieren Sie in diesem Kurs Ihren Rücken - zuerst mit funktioneller Gymnastik und Übungen zur Körperwahrnehmung und Entspannung, später auch mit Geräten.</p> <p>9 Einheiten + 3 Gratistermine</p>	<p>Zur Rehabilitation, Rückbildung, Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur- für jedermann/frau geeignet</p>	<p>Ein Training nach J. H. Schulz, das die tiefe und gezielte Selbstentspannung im Alltag und zugleich die mentale Balance fördert.</p> <p>23.10. – 11.12., 8 Termine + Nachholtermin n. V., 135€ abzgl. Krankenkassenzuschuss</p>	<p>Ein Training nach Bernstein und Borcovec zur systematischen Entspannung der Muskeln und Verbesserung des Wohlbefindens (eine Weiterentwicklung des PMR nach E. Jacobsen).</p> <p>23.10. - 11.12., 8 Termine + Nachholtermin n.V. , 135€ abzgl. Krankenkassenzuschuss</p>
Rücken Fit	Zumba basic	Walking-Kurs	Yoga	Rehasport
<p>Kräftigungs- und Mobilisationsübungen für die Wirbelsäule und zum Aufbau der Rumpfmuskulatur.</p> <p>Das Training für jeden</p>	<p>Lassen Sie sich vom Rhythmus der Musik mitreißen, Zumba ist eine Mischung aus Aerobic und überwiegend lateinamerikanischen Tanzelementen.</p> <p>Für Einsteiger geeignet</p>	<p>Walking, Jogging und Kraftübungen in der Günther-Klotz-Anlage.</p>	<p>Durch die Kombination aus Körperhaltung, Atemübung und Entspannung sowie Meditation lernen Sie sich und Ihre körperlichen und geistigen Fähigkeiten immer besser kennen. ANMELDUNG BEI JUTTA SAUER-GERL</p>	<p>Reha-Sport ist ein Gruppen-Gymnastikkurs, welcher vor allem für Personen mit körperlichen und gesundheitlichen Einschränkungen geeignet ist – egal welchen Alters. Mit Reha-Sport verbessern Sie Ihre Kraft, Kondition, Beweglichkeit und Koordination.</p>