

Kursplan 2023 - 2024

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
09:30 Uhr – 10:00 Uhr	Faszien & Stretch	09:00 Uhr – 10:00 Uhr	Wirbelsäulen-gymnastik	09:30 Uhr – 10:00 Uhr	Body & Mind Ganzheitliches Training für Körper und Geist	09:00 Uhr – 10:00 Uhr	Wirbelsäulen-gymnastik		
		10:00 Uhr – 11:00 Uhr	Qi Gong			10:00 Uhr – 10:30 Uhr	Fit im Alter Kabelzug- Zirkeltraining im Fitnessbereich		
17:30 Uhr – 18:00 Uhr	Bauch Spezial	18:00 Uhr – 19:00Uhr	Wirbelsäulen-gymnastik	18:00 Uhr – 18:30 Uhr	Bauch Spezial	18:00 Uhr – 18:30 Uhr	Body & Mind Ganzheitliches Training für Körper und Geist		
18:00 Uhr – 18:30 Uhr	Schulter - Nacken Spezial			18:30 Uhr – 19:30 Uhr	Yoga				
18:30 Uhr – 19:00 Uhr	Faszien & Stretch	19:15 Uhr – 20:15 Uhr	Cycling	19:00 Uhr – 19:30 Uhr	Rückenprävention Kabelzug- Zirkeltraining im Fitnessbereich	18:45 Uhr – 19:45 Uhr	Body Fit		

THERAPIE
AMBULANTE REHA
FITNESS

Wirbelsäulengymnastik	Qi Gong	Indoor Cycling	Yoga
Hab ein Herz für Dein Kreuz! Eine Vorbeugung von Rückenproblemen wird durch gezielte Kräftigung und Optimierung der Bauch- und Rückenmuskulatur mit ergonomischen und funktionsgymnastischen Übungen erreicht.	Stärke Deine Lebensenergie! Bringe Deinen Körper und Geist in Einklang mit sich selbst. Mittels Atemtraining aktivierst Du Deine Selbstheilungskräfte.	Ein schweißtreibendes Ausdauertraining in der Gruppe zu motivierender Musik, dass für jeden geeignet ist und den Kalorienverbrauch in die Höhe treibt.	Mit wohltuenden Bewegungs-, Achtsamkeit- und Atemübungen lernst du im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit und Entspannung kennen.
Faszien & Stretch	Body Fit	Fit im Alter	Rückenprävention
Wer hier ausschließlich Übungen mit Faszien Rollen und Bällen erwartet, wird überrascht sein, was ein umfangreiches Faszien Training noch alles zu bieten hat. Ziel des Kurses ist es Verspannungen und Schmerzen zu lösen und die Beweglichkeit zu verbessern.	Funktionelle Kräftigungsübungen für die wichtigsten Muskelgruppen, Herzkreislauftraining und Entspannung.	Gesundheit und Leistungsfähigkeit, egal ob für Einsteiger oder Fortgeschrittene an den HumanSport®-Kabelzuggeräten. Für ein intaktes Herz-Kreislaufsystem und einen belastbaren Bewegungsapparat.	Gezielte und einfache Kräftigungsübungen, egal ob für Einsteiger oder Fortgeschrittene an den HumanSport®-Kabelzuggeräten. Für einen kräftigen Rücken und mehr Beweglichkeit.
Bauch Spezial	Schulter-Nacken Spezial	Body & Mind	
Der Power-Kurs ideal zur Kräftigung der gesamten Bauchmuskulatur und des gesamten Stützapparates.	Verspannungen im Nackenbereich? Eingeschränkte Beweglichkeit deiner Schulter oder der Halswirbelsäule? Schlechte Haltung am Computerarbeitsplatz? Hierfür ist ein Kräftigen, Stabilisieren und Mobilisieren des Hals-, Nacken- und Schulterbereichs besonders wichtig.	Wöchentlich wechselnde Kursinhalte zur Kräftigung, Koordination, Körperwahrnehmung, Rückenschule und Entspannung. Lerne Deinen Körper auf eine neue und ganzheitliche Weise kennen. Anschließendes Gerätetraining wird empfohlen - in Anlehnung an das IRENA Programm der DRV.	



Acura Gesundheitszentrum
WRG Wagner-Ruland Gesundheitszentrum GmbH & Co. KG
 Adolf-Richter-Straße 8, 75179 Pforzheim
 Telefon: +49 7231 13985-0
 Telefax: +49 7231 1398365
 E-Mail: info@acura-gz.de
 Internet: www.acura-gesundheitszentrum.de

Öffnungszeiten Gesundheitszentrum: (Fitness)

Mo. – Fr.: 8:00 – 21:00 Uhr
Sa.: 10:00 – 18:00 Uhr
So.: 10:00 – 14:00 Uhr
 (an Feiertagen kein Kursangebot)