

# KURSPLAN 2024

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
09:30 - 10:00 Uhr <b>FASZIEN &amp; STRETCH</b>	09:00 - 10:00 Uhr <b>WIRBELSÄULEN -GYMNASTIK</b>	09:30 - 10:00 Uhr <b>BODY &amp; MIND</b> <small>Ganzheitliches Training für Körper und Geist</small>	09:00 - 10:00 Uhr <b>WIRBELSÄULEN -GYMNASTIK</b>	10:00 - 11:00 Uhr <b>QI GONG</b>
17:30 - 18:00 Uhr <b>BAUCH SPEZIAL</b>	10:00 - 11:00 Uhr <b>QI GONG</b>	18:00 - 18:30 Uhr <b>BAUCH SPEZIAL</b>	10:00 - 10:30 Uhr <b>FIT IM ALTER</b> <small>Kabelzug- Zirkeltraining im Fitnessbereich</small>	
18:00 - 18:30 Uhr <b>SCHULTER-NACKEN SPEZIAL</b>	18:00 - 19:00Uhr <b>WIRBELSÄULEN -GYMNASTIK</b>	18:30 - 19:30 Uhr <b>YOGA</b>	18:00 - 18:30 Uhr <b>BODY &amp; MIND</b> <small>Ganzheitliches Training für Körper und Geist</small>	
18:30 - 19:00 Uhr <b>FASZIEN &amp; STRETCH</b>	19:15 - 20:15 Uhr <b>CYCLING</b>	19:00 - 19:30 Uhr <b>RÜCKENPRÄVENTION</b>	18:45 - 19:45 Uhr <b>BODY FIT</b>	

# KURSPLAN 2024

## WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Schütze Deinen Rücken!  
Vorbeugung von Problemen durch gezielte Stärkung und Optimierung der Bauch- und Rückenmuskulatur mit ergonomischen Übungen.

## QI GONG

Aktiviere Deine Lebensenergie!  
Bringe Körper und Geist in Einklang mit Atemübungen, die Deine Selbstheilungskräfte aktivieren und stärken.

## INDOOR CYCLING

Ein intensives Ausdauertraining in der Gruppe zu motivierender Musik. Ideal für alle, die ihren Kalorienverbrauch steigern möchten.

## YOGA

Erlebe wohltuende Bewegungs-, Achtsamkeits- und Atemübungen. Verbessere Deine Beweglichkeit und finde Entspannung im Alltag.

## RÜCKENPRÄVENTION

Gezielte Kräftigungsübungen für einen starken Rücken. Geeignet für Einsteiger und Fortgeschrittene an den HumanSport@-Kabelzuggeräten.

## FASZIEN & STRETCH

Erlebe vielfältiges Faszien-Training, das Verspannungen löst und die Beweglichkeit verbessert. Ideal für mehr Flexibilität und weniger Schmerzen.

## BODY FIT

Funktionelle Übungen für alle wichtigen Muskelgruppen. Kombination aus Herz-Kreislauf-Training und Entspannung für ganzheitliche Fitness.

## FIT IM ALTER

Fördere Gesundheit und Leistungsfähigkeit mit Übungen an den HumanSport@-Kabelzuggeräten. Ideal für ein starkes Herz-Kreislaufsystem und stabilen Bewegungsapparat.

## BAUCH SPEZIAL

Der Power-Kurs zur Stärkung der gesamten Bauchmuskulatur und des Stützapparates. Ideal für einen starken Kern und bessere Stabilität.

## SCHULTER-NACKEN SPEZIAL

Löse Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich. Ideal bei eingeschränkter Beweglichkeit oder schlechter Haltung am Arbeitsplatz.

## BODY & MIND

Wöchentlich wechselnde Inhalte zur Kräftigung, Koordination und Entspannung. Entdecke Deinen Körper neu und profitiere von ganzheitlichem Training.

## ACURA Gesundheitszentrum GmbH & Co KG

Frankstraße 41 • 75172 Pforzheim  
Tel. 07231 - 1398 50 • Fax 07231 - 1398 365

E-Mail: [info@acura-gz.de](mailto:info@acura-gz.de)  
Web: [www.acura-gesundheitszentrum.de](http://www.acura-gesundheitszentrum.de)

**Öffnungszeiten Gesundheitszentrum:** (Fitness)

Mo.-Fr. 8:00 Uhr – 22:00 Uhr  
Sa.: 10:00 – 17:00 Uhr | So.: 10:00 – 14:00 Uhr

# AN IHRER SEITE.