KURSPLAN

MONTAG

09:30 - 10:00 Uhr

FASZIEN & STRETCH

17:30 - 18:00 Uhr

BAUCH SPEZIAL

18:00 - 18:30 Uhr

SCHULTER-NACKEN SPEZIAL

18:35 - 19:35 Uhr

YOGA

DIENSTAG

08:10 – 08:55 Uhr

MORGENGYMNASTIK

09:00 - 10:00 Uhr

WIRBELSÄULEN -GYMNASTIK

10:00 - 11:00 Uhr

QI GONG

18:00 - 19:00 Uhr

WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK

19:15 -20:15 Uhr

CYCLING

MITTWOCH

09:30 - 10:00 Uhr

BODY & MIND

Ganzheitliches Training für Körper und Geist

18:00 - 18:30 Uhr

BAUCH SPEZIAL

18:30 - 19:30 Uhr

PILATES

19:30 - 20:00 Uhr

RÜCKENPRÄVENTION

Kabelzug- Zirkeltraining im Fitnessbereich

DONNERSTAG

09:00 - 10:00 Uhr

WIRBELSÄULEN -GYMNASTIK

10:00 - 10:30 Uhr

FIT IM ALTER

Kabelzug- Zirkeltraining im Fitnessbereich

18:00 - 18:30 Uhr

BODY & MIND

Ganzheitliches Training für Körper und Geist

18:30 - 19:30 Uhr

BODY FIT

FREITAG

10:00 - 11:00 Uhr

QI GONG

ACURA
GESUNDHEITSZENTRUM

KURSPLAN

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 Selbstheilungs-
kräfte 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
Web: **www.acura-gesundheitszentrum.de**

Öffnungszeiten Gesundheitszentrum: (Fitness)

Mo.-Fr. 8:00 Uhr – 21:00 Uhr
Sa.: 10:00 – 17:00 Uhr | So.: 10:00 – 14:00 Uhr

AN IHRER SEITE.