

KURSPLAN

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

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 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
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.