

# Sommer - Kursplan 2021



Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
09:00 Uhr – 09:50 Uhr	<b>Body Fit</b>	09:00 Uhr – 09:50 Uhr	<b>Wirbelsäulen- gymnastik</b>			09:00 Uhr – 09:50 Uhr	<b>Wirbelsäulen- gymnastik</b>	09:00 Uhr – 10:30 Uhr	<b>Yoga (90min)</b>
10:00 Uhr – 10:50 Uhr	<b>Pilates</b>	10:00 Uhr – 10:50 Uhr	<b>Qi Gong</b>						
17:30 Uhr – 18:30 Uhr	<b>Bauch intensiv/ Faszien &amp; Stretch</b>	17:30 Uhr – 18:30 Uhr	<b>Wirbelsäulen- gymnastik</b>	17:30 Uhr – 19:00 Uhr	<b>Yoga (90min)</b>				
		18:45 Uhr – 19:45 Uhr	<b>Cycling auf der Terrasse</b>			18:45 Uhr – 19:45 Uhr	<b>Body Fit</b>		

<p><b>Wirbelsäulengymnastik</b></p>	<p><b>Yoga</b></p>	<p><b>Qi Gong</b></p>
<p>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.</p>	<p>Yoga hilft, durch Meditation, Atmung und Bewegung den Körper und die Seele miteinander zu vereinen.</p>	<p>Stärke Deine Lebensenergie! Bringe Deinen Körper und Geist in Einklang mit sich selbst. Mittels Atemtraining aktivierst Du Deine Selbstheilungskräfte.</p>
<p><b>Beckenbodengymnastik</b></p>	<p><b>Body Fit</b></p>	<p><b>Dance Workout</b></p>
<p>Sanftes Training für die Körpermitte. Hier findest Du Übungen zur Verbesserung des Beckenbodens, Körperwahrnehmung und Wirbelsäulenstabilisierung.</p>	<p>Funktionelle Kräftigungsübungen für die wichtigsten Muskelgruppen, Herzkreislauftraining und Entspannung.</p>	<p>Eine Stunde voller heißer, temperamentvoller Rhythmen, mit einfachen Schrittkombinationen. Ein optimales Konditions- und Koordinationstraining für alle, die gerne die Hüften kreisen lassen.</p>
<p><b>Bauch intensiv</b></p>	<p><b>Faszien und Stretch</b></p>	<p><b>Pilates</b></p>
<p>Der Power-Kurs ideal zur Kräftigung der gesamten Bauchmuskulatur und des gesamten Stützapparates.</p>	<p>Elastische, gesunde Faszien sind wichtig für das allgemeine Wohlbefinden sowie einen verbesserten Trainingserfolg. Durch Selbstmassage mit Rollen und Bällen sowie dreidimensionalen Stretching werden Verspannungen und Schmerzen gelöst und die Beweglichkeit verbessert.</p>	<p>Die Kombination von Kräftigungs-, Gleichgewichts- und Dehnungsübungen wird in Verbindung mit bewusster Atmung ausgeführt, um Körper und Seele in Einklang zu bringen.</p>

**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](mailto:info@acura-gz.de)

Internet: [www.acura-gesundheitszentrum.de](http://www.acura-gesundheitszentrum.de)

**Öffnungszeiten Gesundheitszentrum:**  
(Fitness)

**Mo. – Fr.: 8:00 – 21:00 Uhr,**

**Sa. – So.: 10:00 – 18:00 Uhr**

(an Feiertagen kein Kursangebot)