

# Herbst-Winter 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>Body Fit</b>	09:00 Uhr – 09:50 Uhr	<b>Wirbelsäulen- gymnastik</b>	09:00 Uhr – 10:30 Uhr	<b>Yoga</b>
10:00 Uhr – 10:50 Uhr	<b>Pilates</b>	10:00 Uhr – 10:50 Uhr	<b>Qi Gong</b>	10:00 Uhr – 10:20 Uhr	<b>Beckenboden Spezial</b>				
				10:30 Uhr – 10:50 Uhr	<b>Faszien und Stretch</b>				
17:30 Uhr – 17:50 Uhr	<b>Bauch Spezial</b>	18:00 Uhr – 18:50 Uhr	<b>Wirbelsäulen- gymnastik</b>	17:30 Uhr – 19:00 Uhr	<b>Yoga</b>	17:30 Uhr – 18:30 Uhr	<b>ZUMBA® Fitness</b>		
18:00 Uhr – 18:20 Uhr	<b>Schulter - Nacken Spezial</b>								
18:30 Uhr – 19:20 Uhr	<b>Faszien und Stretch</b>	19:00 Uhr – 20:00 Uhr	<b>Cycling</b>	19:05 Uhr – 19:25 Uhr	<b>Bein Stabi Spezial</b>	18:45 Uhr – 19:45 Uhr	<b>Body Fit</b>		

Wirbelsäulengymnastik	Pilates	Yoga	Qi Gong
<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>Die Kombination von Kräftigungs-, Gleichgewichts- und Dehnungsübungen wird in Verbindung mit bewusster Atmung ausgeführt, um Körper und Seele in Einklang zu bringen.</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>
Faszien und Stretch	Zumba®	Body Fit	
<p>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.</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>Funktionelle Kräftigungsübungen für die wichtigsten Muskelgruppen, Herzkreislauftraining und Entspannung.</p>	
Bein Stabi Spezial	Schulter-Nacken Spezial	Beckenboden Spezial	Bauch Spezial
<p>Übungen zur Kräftigung und Stabilisation deiner Beinmuskulatur. Hier wird gegen muskulären Dysbalancen gearbeitet, deine Koordination verbessert und somit eine Schutzfunktion für Gelenke und Sehnen erreicht. Zudem wirkt sich eine verbesserte Stabilität deiner Beinachse positiv auf deine sportliche Leistungsfähigkeit aus und senkt dein Verletzungsrisiko.</p>	<p>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.</p>	<p>Sanftes Training für die Körpermitte. Hier findest Du Übungen zur Verbesserung des Beckenbodens, Körperwahrnehmung und Wirbelsäulenstabilisierung.</p>	<p>Der Power-Kurs ist ideal zur Kräftigung der gesamten Bauchmuskulatur und des gesamten Stützapparates.</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)