

Kursplan Januar 2023

THERAPIE
AMBULANTE REHA
FITNESS

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
09:30 Uhr – 10:00 Uhr	Faszien und Stretch	09:00 Uhr – 10:00 Uhr	Wirbelsäulen -gymnastik			09:00 Uhr – 10:00 Uhr	Wirbelsäulen- gymnastik		
		10:00 Uhr – 11:00 Uhr	Qi Gong					10:00 Uhr – 11:00 Uhr	Qi Gong
17:30 Uhr – 18:00 Uhr	Bauch Spezial	18:00 Uhr – 19:00Uhr	Wirbelsäulen -gymnastik	18:00 Uhr – 18:30 Uhr	Bauch Spezial				
18:00 Uhr – 18:30 Uhr	Schulter - Nacken Spezial								
18:30 Uhr – 19:00 Uhr	Faszien und Stretch	19:00 Uhr – 20:00 Uhr	Zumba®	18:30 Uhr – 19:30 Uhr	Yoga	18:45 Uhr – 19:45 Uhr	Body Fit		
		19:15 Uhr – 20:15 Uhr	Cycling						

Wirbelsäulengymnastik	Qi Gong	Zumba®	Yoga
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.	Stärke Deine Lebensenergie! Bringe Deinen Körper und Geist in Einklang mit sich selbst. Mittels Atemtraining aktivierst Du Deine Selbstheilungskräfte.	Eine Stunde voller heißer, temperamentvoller Rhythmen, mit einfachen Schrittkombinationen. Ein optimales Konditions- und Koordinationstraining für alle, die gerne die Hüften kreisen lassen.	Mit wohltuenden Bewegungs-, Achtsamkeit- und Atemübungen lernst du im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit und Entspannung kennen. Sanft angeleitete Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen für mehr Gelassenheit und zum Schöpfen neuer Kraft.
Faszien und Stretch	Body Fit		
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.	Funktionelle Kräftigungsübungen für die wichtigsten Muskelgruppen, Herzkreislauftraining und Entspannung.		
Bauch Spezial	Schulter-Nacken Spezial	Indoor Cycling	
Der Power-Kurs ideal zur Kräftigung der gesamten Bauchmuskulatur und des gesamten Stützapparates.	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.	Ein schweißtreibendes Ausdauertraining in der Gruppe zu motivierender Musik, dass für jeden geeignet ist und den Kalorienverbrauch in die Höhe treibt.	



Acura Gesundheitszentrum
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
 Internet: www.acura-gesundheitszentrum.de

Öffnungszeiten Gesundheitszentrum: (Fitness)
Mo. – Fr.: 8:00 – 21:00 Uhr,
Sa. : 10:00 – 18:00 Uhr
So.: 10:00 – 14:00 Uhr
 (an Feiertagen kein Kursangebot)