

# Kursplan Herbst/Winter 2022/23

**THERAPIE**  
**AMBULANTE REHA**  
**FITNESS**

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

<b>Wirbelsäulengymnastik</b>	<b>Qi Gong</b>	<b>Zumba®</b>	<b>Yoga</b>
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.
<b>Faszien und Stretch</b>	<b>Body Fit</b>		
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.		
<b>Bauch Spezial</b>	<b>Schulter-Nacken Spezial</b>		
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.		



<p><b>Acura Gesundheitszentrum</b>  <b>WRG Wagner-Ruland Gesundheitszentrum GmbH &amp; Co. KG</b>          Adolf-Richter-Straße 8, 75179 Pforzheim          Telefon: +49 7231 13985-0          Telefax: +49 7231 1398365          E-Mail: <a href="mailto:info@acura-gz.de">info@acura-gz.de</a>          Internet: <a href="http://www.acura-gesundheitszentrum.de">www.acura-gesundheitszentrum.de</a></p>	<p><b>Öffnungszeiten Gesundheitszentrum: (Fitness)</b>  <b>Mo. – Fr.: 8:00 – 21:00 Uhr,</b>  <b>Sa. : 10:00 – 18:00 Uhr</b>  <b>So.: 10:00 – 14:00 Uhr</b>          (an Feiertagen kein Kursangebot)</p>
--	--