

KURSPROGRAMM GESCHER

Am Campus 5, 48712 Gescher

SELBSTHEILUNGSZENTRUM
alamed

MONTAG

08.00 - 9.00 Uhr
RÜCKENTRAINING 60 PLUS

10.00 - 11.00 Uhr
LUNGENSport

11.00 - 12.00 Uhr
WIRBELSÄULENGYMNASTIK

15.00 - 16.00 Uhr
WIRBELSÄULENGYMNASTIK

16.00 - 17.00 Uhr
GEZIELTE GYMNASTIK ZUM
MUSKELAUFBau

17.00 - 18.00 Uhr
YIN YOGA

18.00 - 19.00 Uhr
GANZKÖRPERWORKOUT

19.00 - 20.00 Uhr
GUTES FÜR RÜCKEN
UND NACKEN.

DIENSTAG



18.00 - 19.00 Uhr
WIRBELSÄULENGYMNASTIK

19.00 - 20.00 Uhr
WIRBELSÄULENGYMNASTIK

MITTWOCH

08.00 - 09.00 Uhr
GEZIELTE GYMNASTIK ZUM
MUSKELAUFBau

09.00 - 10.00 Uhr
GUTES FÜR RÜCKEN
UND NACKEN

10.00 - 11.00 Uhr
GUTES FÜR RÜCKEN
UND NACKEN



18.00 - 19.00 Uhr
GANZKÖRPERWORKOUT

19.00 - 20.00 Uhr
GUTES FÜR RÜCKEN
UND NACKEN

DONNERSTAG



16.15 - 17.00 Uhr
FASZIENFITNESS

17.00 - 18.00 Uhr
POWER YOGA

18.00 - 19.00 Uhr
WIRBELSÄULENGYMNASTIK

19.00 - 20.00 Uhr
WIRBELSÄULENGYMNASTIK

FREITAG

08.00 - 9.00 Uhr
HALTUNG, BALANCE &
RELAX

09.00 - 10.00 Uhr
GEZIELTE GYMNASTIK ZUM
MUSKELAUFBau

10.00 - 11.00 Uhr
LUNGENSport

11.00 - 12.00 Uhr
GUTES FÜR RÜCKEN
UND NACKEN

12.00 - 13.00 Uhr
GEZIELTE GYMNASTIK ZUM
MUSKELAUFBau

13.00 - 14.00 Uhr
PILATES

Startet ab
dem
02.04.2021

ÖFFNUNGSZEITEN DER TRAININGSFLÄCHE

MONTAG

07.00 Uhr - 12.00 Uhr
16.00 Uhr - 20.00 Uhr

DIENSTAG

16.00 Uhr - 20.00 Uhr

MITTWOCH

07.00 Uhr - 14.00 Uhr
16.00 Uhr - 20.00 Uhr

DONNERSTAG

16.00 Uhr - 20.00 Uhr

FREITAG

08.00 Uhr - 14.00 Uhr

SAMSTAG

08.00 Uhr - 14.00 Uhr

KURSARTEN

PRÄVENTIONSKURSE

Tel.: 02863 44 00

Kostenübernahme
Krankenkasse nach §20

RehaZentrum
Velen
"Beratung, Sport und Prävention"

REHA-KURSE

FITNESSKURSE

Tel.: 02863 2286
Rehasportverordnung
durch die

RGV
Rehabilitation und Gesundheitsmanagement Witten

Tel.:

SELBSTHEILUNGSZENTRUM
alamed
GESCHER

KURSBESCHREIBUNG

FASZIEN TRAINING

Faszien sind momentan in aller Munde. Doch was sind Faszien und wie trainiere ich sie? Elastische Faszien sind entscheidend für Wohlbefinden, Fitness und Beweglichkeit. Komm und lass dich überraschen. Hier wird gefedert und gedehnt!

CARDIO KICKBOXING MEETS TABATA

Es erwartet dich eine abwechslungsreiche Fitnessseinheit, die dich ganzheitlich fordert. Auf ein 4-minütiges Tabata-Lied (20 sec Belastung: 10 sec Pause) folgt eine Frequenz Cardiokickboxing. Abgestimmt auf die Musik finden Cardioelemente & Übungen aus dem Fitnessboxen zusammen.

PILATES

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining. Es werden vor allem die tiefliegenden, kleinen Muskelgruppen und die Aktivierung des Powerhouses trainiert, um eine korrekte und gesunde Körperhaltung zu erzielen. Das Training umfasst im Wesentlichen Kraftübungen und Stretching, bei denen die bewusste Atmung mit einbezogen wird.

RÜCKEN AKTIV AM GERÄT

In diesem Kurs kannst du mit Hilfe eines individuellen und gezielten Trainings an Geräten unter fachlicher Anleitung schonend die Muskelkraft steigern.

GUTES FÜR RÜCKEN UND NACKEN & RÜCKENTRAINING

Du hast Schmerzen im Rücken? Oft wirken eine falsche Haltung, Muskelverspannungen oder Stress verstärkt auf bereits bestehende, orthopädische Probleme in diesem Bereich ein. Durch eine verbesserte Körperwahrnehmung soll dem Schmerz dauerhaft vorgebeugt werden. Im Kurs korrigieren wir gemeinsam die Haltung, lösen Verspannungen und kräftigen abgeschwächte Muskelpartien.

LUNGENSport

Das Hauptziel dieser speziellen Gruppe liegt darin, wieder Spaß an der Bewegung mit Gleichbetroffenen zu schaffen. Gemeinsam werden Atem-erleichternde Stellungen und Techniken erlernt, die Teilnehmer lernen Übungen zur Verbesserung der Körperhaltung und der Beweglichkeit kennen.

FITNESSBOXEN

Der Kurs dient dazu, sich auszupeinern und dabei Stresshormone abzubauen. Das Training ist abwechslungsreich und vermittelt die Inhalte des eigentlichen Boxtrainings, welche durch Elemente anderer Fitness-Aktivitäten ergänzt wird.

GEZIELTE GYMNASTIK ZUM MUSKELAUFBAU

Aufgrund deines speziellen Problems bekommst du in dieser Gruppe ein eigenes Trainingsprogramm mit Übungen, die auf dich abgestimmt werden. Du arbeitest mit verschiedenen Kleingeräten in verschiedenen Ausgangstellungen und bestimmst dein Übungstempo selbst.

YOGA

Mit Yoga zu einem ausgeglicheneren, gestärkten Wesen, flexibleren Muskeln und mehr Achtsamkeit. Hier erwarten dich langsame, entspannte Bewegungen und Asanas in Abwechslung mit Atemübungen.

YIN YOGA

Im Yin Yoga erwarten dich Dehnübungen zur Verbesserung deiner Beweglichkeit. Auch wird deine Selbstwahrnehmung und die Achtsamkeit trainiert. Gemeinsam schalten wir einen Gang zurück und entfliehen dem Alltag.

INTENSITÄT:

LEICHT

SCHWER

MITTEL

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

60+

Diese Wirbelsäulengymnastik richtet sich speziell an ältere Menschen. Ein Übungsprogramm für Teilnehmer, die Rückenschmerzen vorbeugen bzw. durch gezielte Übungen diese lindern möchten, um wieder mehr Lebensqualität zu erhalten. Koordinations- und Gleichgewichtsübungen runden das Programm ab.

GANZKÖRPERWORKOUT & FIT IN THE CIRCLE

Ganzkörperworkout ist eine bunt gemischte Einheit mit unterschiedlichen Kräftigungsübungen für alle Bereiche des Körpers. Eine gut ausgeprägte Muskulatur stärkt den Körper und verbessert das eigene Körpergefühl. Das gewährleistet eine höhere Leistungsfähigkeit im Alltag.

AUF DEM WEG ZUM WUNSCHGEWICHT

Sie haben schon jede Menge Diäten ausprobiert, aber die Pfunde sind zurückgekommen? Dieses ausgefeilte Kursangebot begleitet Sie auf dem Weg zum Wunschgewicht. Es werden neue Verhaltensweisen vermittelt, die Ihnen helfen, die Pfunde dauerhaft zu verlieren und das Wunschgewicht zu halten.