

Rücken-Fit

Übungen zur Gesunderhaltung des Rückens und zur Steigerung der Fitness.

Das Training schließt Haltungsschulung, Koordination, Herz-Kreislauf-Aktivierung, Kräftigung und Dehnübungen ein.

Beckenbodentraining

Übungen zum Aufbau und Erhalt der Beckenbodenmuskulatur,

um Problemen vorzubeugen oder entgegenzuwirken. Das Training beinhaltet Kräftigung des Beckenbodens sowie des Rumpfes, Alltagstraining, Verbesserung der Körperhaltung unter besonderer Berücksichtigung der Atmung.

IDOGO-Qi Gong

Qi Gong stellt einen aktiven Zweig der traditionellen chinesischen Medizin dar. Eine Methode zur Erhaltung und Wiederherstellung der Gesundheit aus eigener Kraft. I DO GO = „ich packe es an“, „ich schaffe mehr“. Im Mittelpunkt stehen Übungen aus dem traditionellen Qi Gong, die mit Hilfe des IDOGO-Stabes auf einfache Weise und bereits nach wenig Übung exakt und wirkungsvoll ausgeführt werden können. IDOGO ist leicht zu erlernen und für alle Altersstufen geeignet.

Osteoporose – Gymnastik

Um Osteoporose vorzubeugen oder bei vorliegender Osteoporose ist ein abwechslungsreiches Sporttreiben besonders empfehlenswert. In diesem Kurs werden die Muskeln gezielt gekräftigt, die Beweglichkeit, Ausdauer und auch die Koordination geschult. Entspannende Übungen leiten anschließend die Regeneration ein und runden die Kursstunde ab.

Kontaktdaten und Anmeldung:

Tagesklinik am Kurpark Lüneburg
Uelzener Straße 1-5
21335 Lüneburg
Tel: 04131-723700
Fax: 04131 -723777
info@tagesklinik-am-kurpark.de
www.tagesklinik-am-kurpark.de



Kursprogramm Prävention



Wir bieten Ihnen folgende Kurse an:

Wassergymnastik für Rücken und Gelenke im Sole-Therapiebad

Übungen zur Entlastung von Wirbelsäule und Gelenken sowie zur Kräftigung der Muskulatur.

Nordic Walking im Kurpark

Erlernen der Technik mit Stöcken und Ausdauertraining zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit unter therapeutischer Anleitung.

Rückentraining am Gerät

Training und Gymnastik zur Verbesserung der Haltung und Bewegung. Übungen an med. Trainingsgeräten unter therapeutischer Anleitung.

Pilates

Übungen für tiefliegende Muskelgruppen, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen. Das Training schließt Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung ein.

Progressive Muskelentspannung

Erlernen der Entspannungstechnik nach Edmund Jacobson und Übungen unter therapeutischer Anleitung

Kurstermine:

Wassergymnastik:

Mi. 9:00-9:30

Do. 17:30-18:00, 18:00-18:30

Nordic Walking:

Mi. 17:00-18:00

Rückentraining am Gerät:

Mi. 17:00-18:00 (1. Termin)

Mi. 18:00-19:00 (weitere Termine)

Pilates:

Di. 18:00-19:00 (mit Vorerfahrung)

Di. 19:00-20:00 (Einsteiger)

Di. 20:00-21:00 (mit Vorerfahrung)

Kursstart:

19.10.10

Entspannung:

Mi. 18:00-19:00 bzw. 19:15-20:15

Kursstart:

27.10.10 (18:00, nicht am 29.12.)

Rücken-Fit:

Di. 16:45-17:45

Fr. 10:00-11:00

Beckenbodentraining:

Mo. 17:30-18:30

Kursstart:

13.09.10

IDOGO-Qi Gong:

Do. 19:00-20:00

Osteoporose – Gymnastik

Mo. 09:00-10:00

Weitere Informationen:

Unsere Kurse sind von vielen gesetzlichen Krankenkassen anerkannt. Präventionskurse werden mit bis zu 80% von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst. Fragen Sie bei Ihrer Kasse nach einer Kostenübernahme.

Sie möchten auch unsere Trainingsgeräte nutzen? Dann werden Sie SaLü-Vital-Mitglied und nutzen unser Kombi-Angebot.

Preise:

- Präventionskurs: 100,-
- Kombi-Angebot:
Präventionkurs und SaLü-Vital:
39,-/59,- monatlich

Über die Einzelheiten unseres Kombi-Angebotes informieren wir Sie gerne persönlich.

Auf Anfrage übernehmen wir die Abrechnung mit ihrer Krankenkasse und Sie zahlen nur Ihren Eigenanteil von ca. 20% der Gesamtkosten.

