

## Präventionsprogramm 1. Halbjahr 2019

### Wirbelsäulen-Fitness

10 Trainingseinheiten à 60 Min. (fortlaufender Kurs)

**70,00 €**

Wirbelsäulen-Fitness ist die beste Therapie und Vorsorge gegen Rückenschmerzen. In abwechslungsreichen Kurseinheiten wird die gesamte Rumpfmuskulatur trainiert und die Fitness verbessert. Es kommen auch immer wieder verschiedene Kleingeräte wie Bälle, Airex-Kissen oder Therabänder zum Einsatz, um den Rücken zu stärken und um leistungsfähiger zu werden.

➤ **immer: montags** (Start jederzeit möglich) **18.00 Uhr**

### Pilates

10 Trainingseinheiten à 60 Min. (fortlaufender Kurs)

**85,00 €**

Pilates ist eine sanfte, aber äußerst effiziente Trainingsmethode. Sie kann unabhängig von Alter und Fitness betrieben werden, lässt sich gut in den Alltag integrieren und verbessert die Lebensqualität nachhaltig. Durch fließende Bewegungsabläufe in Kombination mit bewusster Atmung wird die tiefer liegende Muskulatur des Rumpfes gekräftigt und ein Bewusstsein für die richtige Körperhaltung geschaffen. Dies macht Pilates zu einem abwechslungsreichen Programm bestehend aus Kräftigungs-, Dehn- und Wahrnehmungsübungen.

➤ **immer: freitags 16.00 Uhr**

### Pilates - Schnupperkurs

6 Trainingseinheiten à 60 Min.

**50,00 €**

➤ **Beginn: Montag, 04.03.2019 17:00 Uhr**

### Faszien Training

6 Einheiten à 45 Min.

**45,00 €**

Faszien bilden ein kollagenes Bindegewebsnetzwerk, welches den ganzen Körper netzartig durchzieht und ihm Halt, Form und Elastizität gibt. Da jeder von einem gesunden Bindegewebe profitiert, ist Faszien-Training für jedermann geeignet. Durch spezielle Dehn- und Kräftigungsübungen wird das faserige Bindegewebe trainiert und gegen Verklebungen der Faszien vorgegangen. Die Regeneration der Faszien fördern wir z.B. durch Übungen mit der Faszien-Rolle.

➤ **Beginn: Montag, 14.01.2019 17.00 Uhr**

Auf der Rückseite geht es weiter...

## **Fitness für „Bestager“ – fit und gesund ab 50!**

6 Trainingseinheiten à 60 Min

**50,00 €**

Das Koordinationstraining erfordert ein hohes Maß an Konzentration, wodurch nicht nur die körperliche Fitness, sondern auch die geistige Fitness angesprochen wird. Zudem wird der Gleichgewichtssinn verbessert, welcher wichtig ist um z.B. Gangunsicherheiten vorzubeugen. Der Kurs bietet durch die Vielfalt an Kleingeräten wie z.B. Airex Pads ein abwechslungsreiches Programm.

➤ **Beginn: Mittwoch, 17.01.2019 11.00 Uhr**

## **„Rundherum Fit“ durch Zirkeltraining**

8 Trainingseinheiten à 75 Min

**75,00 €**

Zirkeltraining macht Spaß und bietet Ihnen eine gute Möglichkeit, bei geringem Zeitaufwand Kraft, Ausdauer, Koordination, Stabilität und Beweglichkeit zu trainieren – Ihrem individuellen Leistungsniveau entsprechend. Durch die ständigen Übungsvariationen bietet dieser Kurs ein abwechslungsreiches, motivierendes und ganzheitliches Training, mit dem Sie rundherum fit werden.

➤ **Beginn: Dienstag, 29.01.2019 18.30 Uhr**

## **Training mit dem FlexiBar - „Bringen Sie sich in Schwung!“**

6 Trainingseinheiten à 45 Min

**45,00 €**

„Schwungvoll fit“ werden Sie in diesem Kurs durch ein intensives und abwechslungsreiches Trainingsprogramm mit dem FlexiBar. Durch den aktiv in Schwung gebrachten FlexiBar kräftigen Sie Ihre Rumpfmuskulatur und trainieren zusätzlich die Tiefenmuskulatur. Es ist ein gelenkschonendes Training, welches den Stoffwechsel in den Gelenken und der Muskulatur anregt und somit auch ein ideales Training bei Erkrankungen wie Osteoporose oder Adipositas ist.

➤ **Beginn: Donnerstag, 18.04.2019 18.10 Uhr**

## **Outdoor Fitness – bei Wind und Wetter!**

10 Trainingseinheiten à 60 Min

**70,00 €**

In diesem Kurs machen wir alles zu unserem Trainingsgerät, was wir draußen vorfinden z.B. eine Parkbank oder Treppenstufen. Auch der Park im Klosterforst eignet sich hervorragend für unser Training. Die Kombination aus Bewegung und frischer Luft wirkt sich positiv auf das Immunsystem aus. Die Durchblutung kommt in Schwung, das Blut wird mit mehr frischem Sauerstoff angereichert und die Nährstoffversorgung im gesamten Körper verbessert sich. Außerdem ist es gut, um den häufig stressigen Alltag für einen Moment zu vergessen.

➤ **Beginn: Dienstag, 23.04.2019 18.15 Uhr**

### Weitere Informationen und Anmeldung bei:

PhysioTrain  
Tel.: (0 48 21) 15 61 00

Hanseatenplatz 1  
Fax: (0 48 21) 15 61 01

25524 Itzehoe  
<http://www.physiotrain-iz.de>