

Bauchtraining intensiv

Intensives Bauchtraining. Effektive Übungen für einen flachen Bauch und eine schlanke Taille.

Cardio-Party

Effektives und ganz individuelles Ausdauer- und Herz-Kreislauf-Training auf den Ergometern der Trainingsfläche. Mit viel Spaß und Variationen zu deinen Zielen!

Entspannung

Zwischen Stress und Hektik im Alltag fällt es manchmal schwer, zu entspannen. In diesem Kurs lernst du verschiedene Entspannungstechniken, z.B. Muskelentspannung nach Jacobson, kennen.

HIT functional (Hoch intensives Training)

(Bitte vorher einen Platz reservieren!)

Der Grundsatz von HIT lautet: „So intensiv wie möglich.“ Wir arbeiten z.T. mit Zusatzgewichten und Geräten, aber auch mit dem eigenen Körpergewicht. Beim HIT gehst du an dein Limit und hast schnelle Erfolge.

Indoorcycling

(Bitte vorher ein Rad reservieren!)

Auf dem speziellen Spinning-Rad geht es in die Berg- und Talfahrten. Das trainiert deine Ausdauer und verbrennt viel Fett. Für alle Leistungsstärken geeignet.

Faszien-Entspannung

Faszien durchziehen unseren ganzen Körper. Sie umhüllen und stützen alle Organe, Gelenke und Muskeln. Die Faszien-Entspannung mobilisiert und entspannt deinen Körper.

Rückenfit/Rückenexpress

In diesem Kurs kräftigen wir gezielt deine rumpfstabilisierende Rücken- und Bauch-muskulatur. Ziel ist eine aufrechte und dynamische Körperhaltung. Übungen zur Mobilisierung und Dehnung runden das Programm im Rückenfit ab.

Five

five optimiert das muskuläre System und macht dich beweglicher und stärker für den Alltag! Neben den Muskeln spricht es auch die Faszien an.

Auch mit Krankenkassenunterstützung (§20 SGB V)

Hatha Yoga

Yoga ist ein altes indisches Übungssystem, das die Harmonisierung von Körper, Geist und Seele zum Ziel hat. Durch verschiedene Übungen wird dein Körper gestärkt und gedehnt. Die Atmung und Tiefenentspannung lassen dich besser mit Stress umgehen.

Dr. WOLFF® Segmentaltraining

Im Rückentherapie-Center Dr. Wolff® werden die Muskeln direkt an der Wirbelsäule trainiert. So wird jedes einzelne Segment stabilisiert und die Bandscheiben vor Fehlbelastung geschützt.

Milon-Zirkel

- 50% Trainingszeitverkürzung durch hocheffizientes Zirkeltraining

- superleichte und schnelle Geräteeinstellung durch eine Chipkarte

Auch mit Krankenkassenunterstützung (§20 SGB V)

Reha-Sport

Ziel des Reha-Sports ist es, Koordination, Kraft und Ausdauer zu stärken und somit dem Körper zu neuer Fitness zu verhelfen. Die Teilnahme ist nur mit einer ärztlichen Verordnung nach §64 SGB IX möglich. Bitte vorab Termin vereinbaren!

Gesunde Ernährung und Abnehmen

Hier bieten wir verschiedene Programme an. Dein Team vom Gesundheitszentrum Atzenhain informiert dich gern.

Kursplan

Gültig ab 07. September 2020



**Gesundheitszentrum
Atzenhain**

Öffnungszeiten

Mo – Fr 8.00 – 21.30 Uhr
Sa + So 9.00 – 15.00 Uhr
Feiertage siehe Aushang

Saunazeiten

Mo – Fr 10.00 – 14.00 Uhr
18.00 – 21.00 Uhr
(14.00 – 18.00 Uhr nach Bedarf)
Sa & So 10.00 – 14.30 Uhr

Gottesrain 5 | 35325 Mücke/Atzenhain
© 0 64 01/22 88 525
www.gesundheitszentrum-atzenhain.de