

KURSPLAN HARBURG VITAL

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
	08:00 – 09:30 Nordic Walking			08:00 – 09:30 Nordic Walking	
			11:30 – 12:30 Nordic Walking Technik	08:30 – 08:55 Bewegungsbad	
16:30 – 16:55 Bewegungsbad	13:00 – 13:25 Bewegungsbad	12:30 – 12:55 Bewegungsbad			
17:00 – 17:30 Rücken-Fit	13:30 – 14:00 Freies Schwimmen		16:20 – 17:00 Kraft in Bauch/Rücken	16:00 – 17:30 Freies Schwimmen	09:00 – 14:30 Freies Schwimmen
17:30 – 18:00 Stretch & Relax	15:10 – 16:00 Yoga	16:15 – 17:00 Pilates	17:00 – 17:25 Bewegungsbad		
17:00 – 17:30 Entspannung		18:00 – 18:30 Rücken-Fit	17:30 – 17:55 Bewegungsbad		
17:30 – 17:55 Bewegungsbad	19:00 – 19:30 Freies Schwimmen	19:00 – 19:30 Freies Schwimmen	18:00 – 19:00 Freies Schwimmen		

Bitte melden Sie sich zur Teilnahme frühestens eine Woche im Voraus an.

Nordic Walking (Dauer: 90 Minuten)	...ist eine Ausdauersportart, bei der das schnelle Gehen und die aufrechte Körperhaltung durch Einsatz von zwei Stöcken im Rhythmus der Schritte unterstützt werden.
Nordic Walking Technik (Dauer: 60 Minuten)	Wir zeigen Ihnen die perfekte Technik mit der Sie beim Walking fix weiterkommen. (Für Beginner)
Rücken-Fit (Dauer: 30 Minuten)	Ein abwechslungsreiches Workout zur Kräftigung der Rücken- und Rumpfmuskulatur. Der ideale Kurs für alle, die Haltungs- und Rückenproblemen vorbeugen möchten.
Stretch & Relax (Dauer: 30 Minuten)	...beinhaltet sanfte Dehnungen für die Muskulatur, Übungen zur sanften Mobilisierung und Entlastung aller Gelenke.
Kraft in Bauch/Rücken (Dauer: 40 Minuten)	Stärkung der Bauch- und Rückenmuskulatur durch gezieltes Krafttraining.
Bewegungsbad (BWB) (Dauer: 25 Minuten)	Gelenkschonendes Kraft- und Ausdauertraining unter therapeutischer Anleitung im Wasser.
Entspannung (Dauer: 30 Minuten)	(nach Edmund Jacobsen) Bei diesem Entspannungsverfahren spannt der Übende einzelne Muskelgruppen an und lässt sie wieder los. Wesentliches Element: empfundene Unterschiede zwischen An- und Entspannung.
Pilates (Dauer: 45 Minuten)	Das sanfte Workout kombiniert Atemtechnik, Kraft, Koordination und Flexibilität in fließenden Bewegungen. Pilates stärkt die Haltungsmuskeln, richtet die Wirbelsäule auf und harmonisiert Körper, Geist und Seele.
Yoga (Dauer 60 Min)	...ist eine Technik, bei der das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist vor allem durch körperliche Übungen (Asanas), durch Atemübungen (Pranayama) und Entspannung angestrebt wird.
Freies Schwimmen	Nutzen Sie unser Schwimmbad in den vorgesehenen Zeiten zur freien Verfügung.



Harburg Vital Kursplan