

Rückenfitness

Die Bausteine eines typischen Gesundheitskurses werden in Theorie und Praxis vorgestellt: Herz-Kreislauf- Training mit Kleingeräten, Muskelkräftigung, Beweglichkeits-, Faszien- und Koordinationstraining. Dieser Kurs zeigt die Vielfalt der Möglichkeiten in der Gruppe auf, mit und ohne Handgeräte und vor allem mit motivierender Musik, die Rückenfitness entscheidend zu verbessern. Aufgelockert wird die Stunde durch spezielle Mobilisations-, Entspannungs-, Faszien- und Dehnübungen.



Termin: immer mittwochs, 19 Uhr und donnerstags, 17 Uhr
Dauer: 8x60 Minuten
Preis: 114 €

Starttermin Winter: 08./09.01.2020
Starttermin Frühling: 06./07.05.2020
Starttermin Herbst: 16./17.09.2020

Fit & Gesund / Power Pilates

Die Bausteine eines typischen Gesundheitskurses werden in Theorie und Praxis vorgestellt: Herz-Kreislauf-Training mit Kleingeräten, Muskelkräftigung, Beweglichkeits-, Faszien- und Koordinationstraining. Trainiert werden alle 5 motorischen Grundeigenschaften, nämlich Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Schnelligkeit. Durch Übungsgeräte, wie z.B. Gewichte oder Theraband werden schwerpunktmäßig neben der Bauch- und Rückenmuskulatur auch der Oberkörper und die Beine gekräftigt.



Termin: immer montags, 09.30 & 17.30 Uhr
Dauer: 8x60 Minuten
Preis: 114 €

Starttermin Winter: 13.01.2020
Starttermin Frühling: 04.05.2020
Starttermin Herbst: 14.09.2020

Allgemeine Kursinformationen

- 1. Gesetzliche Krankenkassen und Förderungsvarianten im Bereich der Prävention**
Die Kostenerstattung für gesetzlich Versicherte beläuft sich bei regelmäßiger Teilnahme je nach Krankenkasse auf bis zu 100 % der Kursgebühren. Die Anzahl der geförderten Kurse pro Jahr beträgt bundesweit 2 Kurse, kann aber je nach Kasse differieren.
- 2. Kursanmeldung, Zahlung und Erstattung der Kursgebühr**
 - a) Bitte melde dich immer mit vollständigen Personalangaben an.
 - b) Wir akzeptieren auch weiterhin gerne die telefonischen Anmeldungen. Die Kursgebühr muss bis spätestens 1 Woche vor Kursbeginn an der Sport Sheds Rezeption bar, per EC oder per Überweisung auf das Konto der Sportkreisel GmbH gezahlt werden.
 - c) Die angebotenen Kurse sind bei den meisten gesetzlichen Krankenkassen zertifiziert. Eine Gewähr dafür können wir jedoch nicht geben. Eine gesonderte Nachfrage bei deiner Krankenkasse ist auf jeden Fall sinnvoll und empfehlenswert. Wenn du mindestens 80% der Kurstermine wahrnimmst, können wir dir am Ende des Kurses eine Teilnahmebestätigung für die Krankenkasse ausstellen. Die Erstattung erfolgt nach den jeweiligen Regeln deiner Krankenkasse.
 - d) Die Teilnahmebestätigung für deine Krankenkasse erhältst du nach erfolgreichem Beenden des Kurses gegen einen Unkostenbeitrag von 5 €. Gerne kannst du diese 5 € gleich mit der Kursgebühr an uns überweisen.
- 3. Kursablauf**
 - a) Bitte finde dich zu Kursbeginn 10 Min. früher ein, wegen der organisatorischen Formalitäten (evtl. noch die schriftliche Kursanmeldung, Terminvereinbarung, Umziehen etc.).
 - b) Du erhältst bei Beginn des Kurses eine Chipkarte, die du für das Drehkreuz am Eingang benötigst, wenn du zu deinen Kursterminen kommst.
 - c) Falls du aus Krankheitsgründen nicht zu einem deiner Kurstermine kommen kannst, kannst du bis zu zwei Termine bei Einreichen einer Krankmeldung nachholen. Den genauen Nachholtermin sprich bitte mit unserem Rezeptionspersonal ab.
- 4. Besonderheiten einzelner Kurse**
 - a) Yoga: für die Meditation evtl. eine zusätzliche Decke mitbringen
 - b) Yoga kann barfuß oder in Socken ausgeführt werden.
- 5. Anamnese Termin**
Der Anamnese-Fragebogen ist wichtiger Bestandteil des Kurses und wird von den Krankenkassen gefordert. Deswegen wird zu Beginn des Trainings ein Anamnese-Termin vereinbart.



SPORT SHEDS
BOULDERN | FITNESS | FUNCTIONAL | YOGA

Präventionskurse



2020

Sport Sheds, Eberlestr. 29, 86157 Augsburg
+49 821 50 89 87 1, www.sport-sheds.de

Hatha Yoga

Die grundlegende Einführung ins Hatha-Yoga umfasst 12 Grundstellungen sowie Atem- und Entspannungstechniken. Es werden Praktiken wie Entspannung in Ruhe und Bewegung, Körper-Positionen und Atembetrachtung gelehrt, die in einen Zustand heilsamer innerer Ruhe und Lebendigkeit führen (Stresserkennung und Stressbewältigung). Du bekommst neue Kraft, Flexibilität und Gelassenheit!



Termin: immer mittwochs, 19 Uhr
Dauer: 8x90 Minuten
Preis: 134 €

Starttermin Winter: 08.01.2020
Starttermin Frühling: 06.05.2020
Starttermin Herbst: 16.09.2020

Lunch Yoga

Diese Yogalektion am Mittag ist ideal, um den Kopf durchzulüften und Energien für die zweite Tageshälfte zu mobilisieren. Der Kreislauf wird angeregt, der Körper gekräftigt und die Haltung verbessert. In den Dehnungs- und Entspannungsübungen finden Körper und Geist die nötige Ruhe, um abzuschalten und neue Kräfte tanken zu können. Die perfekte Unterbrechung bei einem langen Arbeitstag im Bürostuhl! Für Einsteiger und Geübte.



Termin: immer donnerstags, 12 Uhr
Dauer: 8x45 Minuten
Preis: 69 €

Starttermin Winter: 09.01.2020
Starttermin Frühling: 07.05.2020
Starttermin Herbst: 17.09.2020

Hatha Yoga auf dem Stuhl

Yoga auf dem Stuhl ist für alle, die nicht oder nicht mehr auf dem Boden üben können. Dabei praktizieren wir hauptsächlich im Sitzen und Stehen mithilfe eines Stuhls. Unser Fokus ist die Aufrichtung und Beweglichkeit der Wirbelsäule, das Gleichgewicht, die Koordinationsfähigkeit und eine tiefe intensive Atmung. Entspannungsübungen verhelfen uns zu mehr Gelassenheit, ruhigerem Schlaf und einem guten Lebensgefühl. Yoga auf dem Stuhl ist für jede/n geeignet.



Termin: immer montags, 09.45 Uhr
Dauer: 8x90 Minuten
Preis: 134 €

Starttermin Winter: 13.01.2020
Starttermin Frühling: 04.05.2020
Starttermin Herbst: 14.09.2020

Kraft Aktiv

Gesundheitsorientiertes Krafttraining. Darüber hinaus werden Herz-Kreislauf-System, Beweglichkeit und Koordination trainiert sowie die Entspannungsfähigkeit gefördert. Die Teilnehmer/innen erfahren innerhalb des Gesundheitsprogrammes eine kontinuierliche Erhöhung der Belastung. Eine zentrale Rolle spielen darüber hinaus die Teilnehmer-Aktiv-Aufgaben im Rahmen jeder Kurseinheit. Diese unterstützen die Selbstständigkeit der Teilnehmer und fördern eine dauerhafte Verhaltensänderung.



Termin: immer mittwochs
Dauer: 8x60 Minuten
Preis: 134 €

Starttermin Winter: 08.01.2020
Starttermin Frühling: 06.05.2020
Starttermin Herbst: 16.09.2020