

## Kursprogramm Frühjahr 2012



ganzheitlich und gesundheitsorientiert



## Kursprogramm Frühjahr 2012



### Wir möchten Sie bewegen!

Freuen Sie sich auf ein vielfältiges, ausgewogenes Programm zur Stärkung Ihrer Rückenmuskulatur und Ihres Wohlbefindens. Ausführliche Kursbeschreibungen finden Sie auf unserer Internetseite unter [www.ruecken-zentrum.de](http://www.ruecken-zentrum.de).

## Rücken und Bewegung

### Rücken Fit

Mit einem gesunden Rücken fit und gesund durch das Leben! Gezielte Kräftigungs-Übungen und Informationen zum Thema stärken Ihnen den Rücken.

**Einsteiger-Kurs:** 8 x 55 Min. € 110,-\*  
29.03.-10.05.2012, jew. Donnerstag 16.20-17.15 Uhr

### Dynamic Gym

Sitzen Sie viel am Schreibtisch? Macht sich immer mal wieder Ihre Schulter-, Nacken- und Halsmuskulatur bemerkbar? Dann ist dieser Kurs das Richtige für Sie!

**Einsteiger-Kurs:** 8 x 55 Min. € 110,-\*  
10.01.-28.02.2012, jew. Dienstag 17.30-18.25 Uhr  
13.04.-08.06.2012, jew. Freitag 16.00-16.55 Uhr

### Rücken-Zirkel

Steigen Sie ein! Gerätetraining kombiniert mit Koordinations-, Dehn- u. Gymnastikübungen ergänzt sich zu einem sinnvollen u. effektiven Einstieg in das Kraft- und Kraftausdauertraining an Trainingsgeräten. Informationen über wichtige Grundlagen der Trainingslehre ergänzen die praktischen Einheiten.

**Einsteiger-Kurse:** 10 x 55 Min. € 149,-\*  
11.01.-07.03.2012, jew. Mittwoch 17.30-18.25 Uhr  
13.01.-09.03.2012, jew. Freitag 16.00-16.55 Uhr  
02.02.-29.03.2012, jew. Donnerstag 17.45-18.40 Uhr  
08.02.-29.03.2012, jew. Mittwoch 12.00-12.55 Uhr  
20.03.-22.05.2012, jew. Dienstag 19.05-20.00 Uhr

**Optional:** Nutzen Sie die Möglichkeit, für die Dauer des Kurses zusätzlich zu den Kurszeiten in unserem Gesundheitszirkel zu trainieren. Bei anschließendem Abschluss einer Trainingsvereinbarung werden Ihnen die beiden Monate gutgeschrieben. Die genauen Konditionen erfragen Sie bitte bei Ihrer Anmeldung.

### Wirbelsäulenstabilisation mit Pilates-Elementen

Stärken Sie Ihr Power-House (Körpermitte)! Lernen Sie, eingefahrene Bewegungsmuster bewusst zu durchbrechen und spüren Sie die Verbesserung Ihrer Körperwahrnehmung, Koordination und Ausdauer.

**Einsteiger-Kurse:** 8 x 55 Min € 110,-\*  
10 x 55 Min. € 134,-\*  
09.01.-27.02.2012, jew. Montag 17.00-17.55 Uhr (8 Termine)  
20.03.-15.05.2012, jew. Dienstag 18.30-19.25 Uhr (8 Termine)  
16.04.-11.06.2012, jew. Montag 17.00-17.55 Uhr (10 Termine)

**Fortgeschrittene:** jew. Montag oder Donnerstag 18.00-19.00 Uhr  
10-er-Karte: € 129,-  
(Teilnahmevoraussetzung: vorheriger Einsteiger-Kurs)



Neu!

### OsteoGym

**Osteoporose-Präventionsgymnastik**  
Unser Angebot für die aktive Generation ab 50 Jahren. Wir helfen Ihnen, die Belastbarkeit Ihrer Wirbelsäule zu verbessern und zu erhalten. Zielgruppengerechte Informationen zu den Themen Ernährung und Osteoporose ergänzen die praktischen Einheiten.

**Einsteiger-Kurs:** 8 x 55 Min. € 110,-\*  
31.01.-03.04.2012, jew. Dienstag 16.15-17.10 Uhr

### Nordic-Walking

Raus an die frische Luft!

Erlernen Sie unter fachkundiger Anleitung Schritt für Schritt diesen sanften Ausdauersport im nahen Pflanzen- und Blumen.

**Einsteiger-Kurs:** 8 x 90 Min. € 125,-\*  
19.04.-14.06.2012, jew. Donnerstag 17.00-18.30 Uhr  
(Stöcke können gestellt werden)

### Endoprothesen- Gymnastik

Einstieg jederzeit möglich (Anmeldung erbeten):  
Kommen Sie gerne zu einer Probestunde (€ 15,-) vorbei.  
**Laufender Kurs:** jew. Donnerstag 13.30-14.30 Uhr

\* Die gesetzlichen Krankenkassen erstatten bei regelmäßiger Teilnahme bis zu 80 % der Kursgebühren!

Weitere Kurse umseitig:  
**Entspannung und Stressabbau** →

Änderungen vorbehalten.

## Entspannung und Stressabbau



### Wege aus der Stressfalle: Balance im Alltag wiederentdecken

Ein strukturiertes Programm zum besseren Umgang mit Stress. Entdecken und aktivieren Sie Ihre Ressourcen und verbessern so gezielt Ihr Wohlbefinden und Ihre Leistungsfähigkeit im Alltag.

**Einsteiger-Kurs:** 8 x 90 Min. € 145,-\*  
15.02.-11.04.2012, jew. Mittwoch 19.00-20.30 Uhr  
**Wochenend-Seminar:** 3 x 4,5 Stunden € 160,-\*  
14., 21. u. 28.04.2012, jew. Samstag 9.45-14.15 Uhr

### Autogenes Training

Abschalten-Loslassen-Erholen. Lernen Sie, sich selbst zu entspannen und steigern Sie so Ihre körperliche und geistige Leistungsfähigkeit.

**Einsteiger-Kurs:** 8 x 90 Min. € 139,-\*  
15.02.-11.04.2012, jew. Mittwoch 17.15-18.45 Uhr  
18.04.-13.06.2012, jew. Mittwoch 17.15-18.45 Uhr

### Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen

Das kann Jede/r lernen:  
Verspannung lösen - Entspannung spüren.  
Verbessern Sie Ihre Körperwahrnehmung und lernen Sie, stressbedingte An- und Verspannung frühzeitig zu erkennen und bewusst aufzulösen.

**Einsteiger-Kurs:** 8 Termine: 3 x 90 Min., 5 x 60 Mi. € 120,-\*  
18.01.-21.03.2012, jew. Mittwoch 17.00-18.30/18.00 Uhr

Neu!

### Yoga-Stretch & Relax

Yogaübungen kräftigen die Muskeln und machen den Körper beweglicher und geschmeidiger. Die ruhige konzentrierte Ausübung der Bewegungen in Verbindung mit der Atmung fördert die Körperwahrnehmung und führt Sie zu innerer Ruhe und Gelassenheit.

**Einsteiger-Kurs:** 10 x 90 Min. € 159,-\*  
11.04.-13.06.2012, jew. Mittwoch 17.30-19.00 Uhr  
**Yoga zum Kennenlernen**  
**Wochenend-Workshop:** 2 x 4 Stunden € 129,-  
24. und 25.03.2012, Samstag/Sonntag jew. 10-14 Uhr

### Taiji Qigong

In diesem Kurs erlernen Sie die Grundlagen dieser fernöstlichen Bewegungsform, um Ausgeglichenheit und Entspannung zu erreichen. Steigern Sie ganz nebenbei Ihre Körperwahrnehmung und Konzentration.

**Einsteiger-Kurs:** 8 x 90 Min. € 130,-\*  
25.01.-14.03.2012, jew. Mittwoch 17.15-18.45 Uhr

### Anmeldung/Infos:

direkt im Rückenzentrum Am Michel,  
telefonisch unter **040-413 623-19**  
oder per mail an:  
[praevention@ruecken-zentrum.de](mailto:praevention@ruecken-zentrum.de)



Rückenzentrum Am Michel  
Ludwig-Erhard-Str. 18, 20459 Hamburg  
Tel.: 040-41 36 23-0, Fax: 040-41 36 23-44  
E-Mail: [praevention@ruecken-zentrum.de](mailto:praevention@ruecken-zentrum.de)  
Internet: [www.ruecken-zentrum.de](http://www.ruecken-zentrum.de)

\* Die gesetzlichen Krankenkassen erstatten bei regelmäßiger Teilnahme bis zu 80 % der Kursgebühren!

## Kursprogramm Frühjahr 2012



ganzheitlich und gesundheitsorientiert