

## **aktuelle Kurstermine 2018**

### **Autogenes Training:**

#### **Di 18:05 - 19:05 Uhr**

09.01.18- 06.03.18 (30.1. nicht)

17.04.18- 12.06.18 (1.5. nicht)

31.07.18- 18.09.18

09.10.18- 27.11.18

Inhalt: In 8 Kurseinheiten à 60 Minuten erlernen Sie diese Selbstentspannungstechnik. Konzentration, Aufmerksamkeit, Leistungsfähigkeit, Wahrnehmung, innere Ausgeglichenheit und Ruhe können dadurch positiv beeinflusst werden.

---

### **Nordic Alpha Walking:**

#### **Do 19:10 - 19:55 Uhr**

05.04.18-31.05.18 ( 10.5. nicht)

01.11.18- 20.12.18

Inhalt: Bei diesem Sport für Jung und Alt ist die Technik das A&O. Mit Spaß werden Ihnen in 8 Kurseinheiten à 45 Minuten diese gelenkschonenden Bewegungen vermittelt. Bitte vorab keine Stöcke kaufen – sie werden angepasst und gestellt.

---

### **Beckenbodenkurs:**

#### **Mi 19:20 - 20:05 Uhr**

03.01.18- 28.02.18 (17.1. nicht)

14.03.18- 02.05.18

10.10.18- 28.11.18

Inhalt: 8 Kurseinheiten à 45 Minuten

Ziel des Kurses sind die Wahrnehmungsschulung für den Beckenboden und das Training der Beckenbodenmuskulatur nach Geburten (ab 1 Jahr nach Entbindung)oder bei allgemeiner Beckenbodenschwäche.

---

## **Wirbelsäulengymnastik:**

### **Praxis im Gesundheitszentrum**

#### **Do 10:45 - 11:35 Uhr**

25.01.18- 15.03.18

24.05.18- 12.07.18

20.09.18- 08.11.18

#### **Fr 15:05 - 15:55 Uhr**

12.01.18- 02.03.18

25.05.18- 13.07.18

20.09.18- 08.11.18

#### **Fr 17:05 - 17:55 Uhr**

12.01.18- 09.03.18 (2.2. nicht)

18.05.18- 06.07.18

03.08.18- 21.09.18

12.10.18- 30.11.18

### **Praxis Ilmer Moorweg**

#### **Do 17:00 - 17:50 Uhr**

18.01.18- 15.03.18 (22.2. nicht)

07.06.18- 26.07.18

06.09.18- 01.11.18 (4.10. nicht )

15.11.18- 03.01.19

#### **Di 19:10 - 20:00 Uhr**

20.02.18- 17.04.18 ( 20.03. nicht)

29.05.18- 17.07.18

28.08.18- 23.10.18

06.11.18- 08.01.19 (25.12. u. 1.1. nicht)

Inhalt: 8 Kurseinheiten à 50 Minuten

Rückenmuskeln stärken den Alltag! In kleinen Gruppen werden in diesem Kurs rückenfreundliche Übungen gezeigt. Korrektur und individuelle Betreuung steht hierbei im Vordergrund.

---

Nähere Informationen erhalten Sie im

### **Gesundheitszentrum Nordertorstr.9**

Mo - Fr: 7 - 21 Uhr

Sa: 8 - 14 Uhr

**04171/ 608831**

### **Ilmer Moorweg 5**

Mo –Do: 8 - 20Uhr

Fr : 8 - 12Uhr

**04171/781541**

**Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!**