

## Präventivkurse 19. Kursreihe 2018

### Bewegung

#### **Aqua-Fit**

Aqua-Fit ist eine gelenkschonende Trainingsart und für jede Altersgruppe geeignet, die mit dem Wasserwiderstand zurecht kommt und schnellem Richtungswechsel folgen kann. Ein gewisser Fitnessgrad ist erforderlich. Unter Zuhilfenahme von Trainingsgeräten wie Schwimmbretter, Wassernudeln, Aquahanteln wird die Muskulatur sehr effektiv trainiert– auch der Herzmuskel. Schwerpunkte des Kurses sind eine Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Herz-Kreislauf-Belastbarkeit. Auch Entspannung und Erholung kommen nicht zu kurz.

**Kursleiter:** Andreas Mack

**Dauer:** 10 x 45 Minuten / donnerstags 11.01.2018 – 22.03.2018  
12.04.2018 – 28.06.2018 (mit 24.05.)  
20.09.2018 – 29.11.2018

**Uhrzeit:** 18:15 bis 19:00 Uhr  
19:00 bis 19:45 Uhr

---

**Kursleiter:** Ender Michael

**Dauer:** 10 x 45 Minuten / dienstags 09.01.2018 – 20.03.2018  
10.04.2018 – 10.07.2018  
(ohne 05.06.)  
25.09.2018 – 18.12.2018

**Uhrzeit:** 16:30 bis 17:15 Uhr  
17:15 bis 18:00 Uhr

---

**Kursleiter:** Angelika Mack

**Dauer:** 10 x 45 Minuten / mittwochs 10.01.2018 – 21.03.2018  
11.04.2018 – 27.06.2018  
(ohne 09.05., mit 23.05.)  
12.09.2018 – 28.11.2018

**Uhrzeit:** 18:30 bis 19:15 Uhr  
19:15 bis 20:00 Uhr

**Kosten:** 10 x 45 Minuten € 98,00

## Wassergymnastik für Senioren

Durch die physikalischen Eigenschaften des Wassers werden die Gelenke, Bänder, Knochen und vor allem die Wirbelsäule entlastet. Bei diesem Präventivkurs wird durch ausgewogene, schonende Bewegung die Muskulatur gekräftigt, sowie die Funktion des Herz-Kreislauf-System gefördert. Wassergymnastik für Senioren ist ein altersgerechtes Training für den gesamten Körper.

<b><u>Kursleiter:</u></b>	<b>Mirjam Schulz</b>	
<b><u>Dauer:</u></b>	<b>10 x 45 Minuten / dienstags</b>	<b>16.01.2018 – 10.04.2018</b> <b>17.04.2018 – 10.07.2018</b> <b>11.09.2018 – 20.11.2018</b>
<b><u>Uhrzeit:</u></b>	<b>12:15 bis 13:00 Uhr</b>	
<b><u>Kosten:</u></b>	<b>10 x 45 Minuten € 98,00</b>	

---

<b><u>Kursleiter:</u></b>	<b>Ursula Wagner</b>	<b>11.01.2018 – 22.03.2018</b> <b>12.04.2018 – 12.07.2018 (nicht 17.05)</b> <b>Termine Herbst fehlen noch</b>
<b><u>Dauer:</u></b>	<b>10 x 45 Minuten / donnerstags</b>	
<b><u>Uhrzeit:</u></b>	<b>09:30 bis 10:15 Uhr</b> <b>10:15 bis 11:00 Uhr</b>	
<b><u>Kosten:</u></b>	<b>10 x 45 Minuten € 105,00</b>	

## **Pilates (Wird nicht von der Kasse bezuschusst)**

„Nach 10 Stunden fühlen Sie den Unterschied, nach 20 Stunden sehen Sie den Unterschied und nach 30 Stunden haben Sie einen anderen Körper.“ (Joseph H. Pilates)

Pilates bezeichnet eine spezielle Trainingsform für ein besseres Körpergefühl. Die gesamte Konzentration wird auf die richtige Atmung und Bewegung gelenkt. Mit Hilfe von Dehnübungen und Kräftigung v. a. der tiefen stabilisierenden Muskulatur, soll außerdem die Haltung verbessert und ein kräftiges Körperzentrum aufgebaut werden. **Bitte warme Socken, Decke oder Handtuch mitbringen.**

<b><u>Kursleiter:</u></b>	<b>Sandra Kelke</b>	
<b><u>Dauer:</u></b>	<b>10 x 60 Minuten / montags</b>	<b>08.01.2018 – 09.04.2018</b>
	<b>12 x 60 Minuten / montags</b>	<b>16.04.2018 – 16.07.2018</b> <b>17.09.2018 – 10.12.2018</b>
<b><u>Uhrzeit:</u></b>	<b>19:15 bis 20:15 Uhr</b>	
<b><u>Kosten:</u></b>	<b>12 x 60 Minuten € 120,00</b> <b>10 x 60 Minuten € 98,00</b>	

### **Body Balance Pilates**

... ist ein Haltungstraining, wobei während der Konzentration auf die Atmung, fließende Bewegungen ausgeführt werden und der gesamte Körper gestrafft wird. Pilates ist ideal: bei stressbedingten Erkrankungen, speziell bei Rückenproblemen, bei Haltungsschwäche, in der Rehabilitation (nach OP's), vorbeugend gegen Sportverletzungen, bei Blasenschwäche, vor und nach der Schwangerschaft, auch für Männer.

**Kursleiter:** Silke Sommer

**Dauer:** 10 x 60 Minuten / mittwochs 10.01.2018 – 21.03.2018  
11.04.2018 – 04.07.2018  
19.09.2018 – 12.12.2018

**Uhrzeit:** 17:45 bis 18:45 Uhr

**Kosten:** 10 x 60 Minuten € 98,00

### **Wirbelsäulengymnastik**

Effektives Training der wirbelsäulenstabilisierenden Muskulatur, zur Aufrechterhaltung einer gesunden Körperhaltung, sowie Förderung der Beweglichkeit, durch gezielte Dehnübungen. Mit diesem ausgewogenen Gymnastikprogramm lassen sich Rückenbeschwerden vorbeugen und entgegenwirken. Die Übungen werden aus verschiedenen Ausgangspositionen durchgeführt, wie z. B. Vierfüßlerstand oder Bauchlage.

**Kursleiter:** Silke Sommer

**Dauer:** 10 x 60 Minuten / mittwochs 10.01.2018 – 21.03.2018  
11.04.2018 – 04.07.2018  
19.09.2018 – 12.12.2018

**Uhrzeit:** 18:45 bis 19:45 Uhr

**Kosten:** 10 x 60 Minuten € 98,00

## Entspannung/Stressabbau

### Hatha Yoga

Ziel in unserem Yoga-Kurs ist es, Körper und Geist zur Einheit zu bringen. Mit den Asanas (Yogahaltungen) können wir die Verbindung zum eigenen Körper wiederherstellen, lösen Verspannungen und erlangen tiefes Wohlbefinden. Durch das achtsame Üben bewirken wir geistige Klarheit, Gelassenheit und innere Ruhe. **Bitte warme Socken und Decke mitbringen**

**Kursleiter:** Gertrud Harter

**Dauer:** 8 x 90 Minuten / mittwochs 17.01.2018 – 14.03.2018  
19.09.2018 – 21.11.2018

**Uhrzeit:** 18:00 bis 19:30 Uhr

**Ort:** Hessing Förderzentrum für Kinder, Mehrzweckraum 2, K 23  
Mühlstr. 55, 86199 Augsburg

**Kosten:** 8 x 90 Minuten € 120,00

---

**Kursleiter:** Susanne Fink

**Dauer:** 8 x 75 Minuten / dienstags 16.01.2018 – 13.03.2018 (mit Ferien,  
ohne 27.02.)  
10.04.2018 – 19.06.2018  
18.09.2018 – 13.11.2018

**Uhrzeit:** 18:00 bis 19:15 Uhr

**Kosten:** 8 x 75 Minuten € 98,00

### Entspannung durch Yoga

Lassen Sie den Alltag hinter sich! Durch Übungen aus dem Yoga und Ayurveda lässt sich ein sinnvolles Wechselspiel zwischen Spannung und Entspannung erleben. Steigert Kraft, Ausdauer und Vitalität. Atem- und Entspannungsübungen runden jede Trainingseinheit ab. **Bitte warme Socken und Decke mitbringen**

**Kursleiter:** Susana Frank

**Dauer:** 9 x 75 Minuten / donnerstags 11.01.2018 – 22.03.2018  
12 x 75 Minuten / donnerstags 12.04.2018 – 26.07.2018  
13.09.2018 – 13.12.2018

**Uhrzeit:** 18:00 bis 19:15 und 19:30 bis 20:45 Uhr

**Kosten:** 9 x 75 Minuten € 117,00  
12 x 75 Minuten € 156,00

**Ort:** Hessing Förderzentrum für Kinder, Mehrzweckraum 2, K 23  
Mühlstr. 55, 86199 Augsburg