

Preise

Diese richten sich nach Anzahl, Dauer und Inhalte der Kurse:

TSG- und HH-vital-Mitgl.:

1 UE =	€ 4,00
1 Pilates =	€ 4,00
1 Ganzheitl. Rückentr. =	€ 4,00
1 Yoga =	€ 12,00
1 Feldenkrais =	€ 5,00
1 Selbstverteidigung =	€ 5,00
1 Osteoporosesport	€ 4,00
1 UE (Wasser) =	€ 5,00

Nichtmitglieder:

1 UE =	€ 6,00
1 Pilates =	€ 7,00
1 Ganzheitl. Rückentr. =	€ 8,00
1 Yoga =	€ 12,00
1 Feldenkrais/Selbstvert. =	€ 9,00
1 Osteoporosesport =	€ 6,00
1 UE (Wasser) =	€ 9,00

Änderungen sind möglich!

Eine **Teilnahme** an den Kursen ist nur nach vorheriger **schriftlicher** Anmeldung möglich. Die Kursgebühr kann nach Erhalt per Überweisung oder EC bezahlt werden.

Bei Krankheit oder Rücktritt erfolgt **keine** Erstattung der Kursgebühren!

Die Kurse finden **nicht** in den Hamburger Schulferien und an gesetzlichen Feiertagen statt.

Kursblock 01/12:

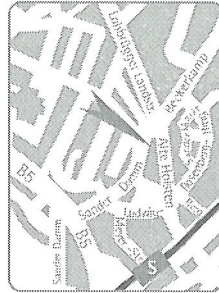
09.01. - 30.03.12

Kursblock 02/12:

02.04. - 20.06.12

Bitte achten Sie auf Ferienkurse, aktuelle Angebote und Sonderveranstaltungen!

Anfahrt



Öffnungszeiten (ab 01.01.2012)

Montag – Freitag	08.00 – 22.00 Uhr
Samstag	09.00 – 18.00 Uhr
Sonntag und Feiertage	10.00 – 19.00 Uhr

Praxis-Klinik Bergedorf

Sportstudio

Alte Holstenstr. 2

21031 Hamburg-Bergedorf

Tel: 040 – 725 75-0

Fax: 040 – 725 75-144

E-Mail: sport@praxis-klinik-bergedorf.de

Internet: www.praxis-klinik-bergedorf.de



DAS TSG FITNESS-STUDIO
IN DER PRAXIS-KLINIK BERGEDORF



Kursprogramm 09.01. - 20.06.12

Das PLUS an Gesundheit



Herz-Kreislauf

Bauch, Beine, Rücken + Po

Gemäßigte Ausdauer- und Kräftigungsgymnastik, insbesondere für die Problemzonen Bauch, Beine, Rücken und Po.

Nordic Walking

Nordic Walking bedeutet Bewegung in freier Natur auf unterschiedlichem Terrain. Die Fettverbrennung wird angekurbelt, das Herz-Kreislauf-System gestärkt und die Gelenke werden geschont.

Aqua Fitness

Mischung aus Aqua-Aerobic, Aqua-Jogging und Wassergymnastik beansprucht das Herz-Kreislauf-System intensiv und ermöglicht eine große Bewegungsvielfalt.

Hydro Power (Fortgeschrittene)

Fitnessstraining und Kräftigung im Wasser mit höherem konditionellen Anspruch und spritziger Musik. Aqua Fitness für Fortgeschrittene!

Körper und Geist

Feldenkrais

Die Feldenkrais-Methode® verbessert auf ganzheitliche Weise körperliche und geistige Funktionen. Durch sanfte Bewegungsabläufe verfeinert sich das Zusammenspiel zwischen dem Nervensystem und der Muskulatur. Vorstellungskraft, Aufmerksamkeit und Kreativität verbessern sich.

Pilates

Eine Mixtur aus Körperbeherrschung, Tiefenatmung und Entspannung kräftigt Muskeln ohne Masse anzusetzen. Unabhängig vom Alter und der physischen Kondition kann die Methode von jedem praktiziert werden.

Hatha-Yoga

Einfaches, angenehmes, ganzheitliches Üben mit individuell angemessenen Übungsprogrammen des Hatha-Yoga (Körperübungen, Atemübungen, Übungen des Geistes, Übungen für zu Hause und für das Leben).

Aqua-Yoga (Termine lt. Ankündigung)

Ein Ganzkörpertraining, das wohltuende Entspannung mit der Entlastung des gesamten Bewegungsapparats verbindet. Besonders wird die tiefliegende Bauch- und Rückenmuskulatur trainiert.

Babys und Kinder

Babyschwimmen

Wasser stimuliert die Bewegungs- und Sinnesfähigkeit des Babys, es vermittelt neue Eindrücke und fördert die geistige Aufnahmefähigkeit des Kindes. Im Babyschwimmen wird spielerisch die Erfahrung im Element Wasser gemacht

Wassergewöhnung

Die Eigenständigkeit der Kinder im Wasser wird gefördert. Die Kinder sollen sich langsam von den Eltern, die zunächst noch mit im Wasser sind, lösen und durch Spiel und Bewegung, Selbstständigkeit und Freude erfahren.

Rückengymnastik und Kräftigung

Rücken- und Beckenbodengymnastik

Gezielte Kräftigungsübungen für die Rückenmuskulatur sowie praxisorientierte Übungen zur vertieften Körperwahrnehmung des Beckenbodens.

Statik Balance

Therapeutisch konzipiertes Trainingsprogramm zur Reduzierung und Vorbeugung von muskulären Dysbalancen und funktionellen Gelenkproblemen.

Ganzheitliches Rückentraining

Ein umfassendes Bewegungskonzept, das Fitness, Körperwahrnehmung und Tiefenatmung sowie neuromuskuläre Koordination verbindet. Kombiniert Stabilitätsübungen, Elemente aus Yoga, Pilates und der Feldenkrais-Methode® zu einem intensiven, entspannenden Trainingserlebnis.

Wassergymnastik basic

Besonders schonende Wassergymnastik auf die Teilnehmer abgestimmt, die bereits unter Gelenk- und Wirbelsäulenerkrankungen leiden.

Wassergymnastik

Fitnessgymnastik im Wasser, schonend für die Wirbelsäule und den Gelenkapparat. Kombination aus Herz-Kreislauf-Training, Förderung der Beweglichkeit und der koordinativen Fähigkeiten.

Spezielle Angebote

Selbstverteidigung

Hier werden Möglichkeiten aufgezeigt, sich im alltäglichen Leben durch gesteigertes Selbstbewusstsein und Sicherheit besser und sicherer zu fühlen.

Sturzprophylaxe

Mit zunehmendem Alter, aber auch bei chronischen Erkrankungen lassen Gleichgewicht und Reaktion nach. Unsicherheiten im Alltag sind möglich und die Muskelkraft verringert sich. In diesem Kurs werden durch alltagsorientierte Übungen Kraft, Gleichgewicht und Selbstvertrauen gestärkt. Das Sturzrisiko wird vermindert und die Folgen können minimiert werden.

Osteoporosesport

Gezielte Übungen zur Kräftigung sowie Erhaltung und Verbesserung der Beweglichkeit.

Swing-Stick

Ziel des Trainings mit dem Swing-Stick ist, den ganzen Körper d.h. sowohl die tiefliegende als auch die oberflächliche Muskulatur schonend zu trainieren. Jeder kann mitmachen der Spaß an Bewegung hat und seine Kraft, Ausdauer sowie die Körperhaltung und den Fettabbau verbessern möchte.



Mobile Fitness (für Übergewichtige)

Sport und Bewegung für alle die abnehmen möchten. Die Verbesserung der Ausdauer, Kraft und des Körpergefühls führt zu einem gesteigerten Kalorienverbrauch des Körpers. Nur so können die Pfunde purzeln. Entdecken Sie Ihren Körper wieder positiv.

Empfehlungen für Senioren

Osteoporosesport

Feldenkrais

Wassergymnastik basic

Wassergymnastik

Ganzheitliches Rückentraining

Rücken- und Beckenbodengymnastik

Sturzprophylaxe

Prävention (P)

(Nach § 20 SGB V fördern die Krankenkassen die folgenden qualitätsgesicherten Präventionsprogramme:)

Osteoporosesport

Ganzheitliches Rückentraining

Pilates

Hatha-Yoga

Sturzprophylaxe

Wassergymnastik/ -basic

Aqua Fitness

Hydro Power

Diese Kurse sind mit (P) im Kursplan gekennzeichnet.

Rehabilitationssport

(Eine Kostenübernahme der Krankenkassen gemäß § 43 Abs. 1 Satz 1 SGB V ist möglich.)

Der behandelnde Arzt stellt einen Antrag auf Kostenübernahme, den Sie bei Ihrer Krankenkasse genehmigen lassen müssen.

Die Gruppentermine für Rehabilitationssport erhalten Sie an der Rezeption im Sportstudio.