

KURSPROGRAMM 1. HALBJAHR 2012

Alle Kurse müssen am Anfang in der PhysioActive bezahlt werden. Bei regelmäßiger Teilnahme bekommen Sie **100% der Kursgebühr** durch die Knappschaft zurückerstattet!

BEWEGLICH FIT/ WIRBELSÄULENGYMNASTIK

In einem gezielten Übungsprogramm lernen Sie Rückenprobleme zu vermeiden. Durch unterschiedliche Übungen werden Kraft, Koordination und Entspannungsfähigkeit verbessert.

MONTAG	16:00 – 16:55 Uhr	Beginn: 05.03.2012 Kursdauer: 9 Wo.	Kursleitung: Anja Karolewicz Kosten: 80 €
DIENSTAG	16:00-16:55 Uhr	Beginn: 31.01. u. 17.04.2012 Kursdauer: 9 Wo.	Kursleitung: Jerry Soldmann Kosten: 80 €

STARKER RÜCKEN – STARK IM ALLTAG

Eine Kombination aus gesundheitsbezogenen Informationen zum rückengerechten Verhalten und einem gezielten Übungsprogramm zur Verbesserung der Kraft, Koordination und Entspannungsfähigkeit.

DIENSTAG	19:00 – 19:55 Uhr	Beginn: 31.01. u. 17.04.2012 Kursdauer: 9 Wo.	Kursleitung: Udo Anderke Kosten: 80 €
-----------------	-------------------	--	--

PILATES

Ein Bewegungsprogramm zur Kräftigung der tieferliegenden, stabilisierenden Muskeln. Die Übungen werden mit einer physiologischen Atmung kombiniert. Das Training ist ideal zur Vorbeugung und Behebung von Haltungsschwächen, Rückenproblemen und Schwächen der Beckenbodenmuskulatur. Der Kurs ist für jedes Alter, Geschlecht und Fitnesslevel geeignet.

FREITAG	11:00-11:55 Uhr	Beginn 02.03.2012 Kursdauer: 9 Wo.	Kursleitung: Ulrike Blank Kosten: 80 €
----------------	-----------------	---------------------------------------	---

Anmeldungen sind ab sofort direkt in der PhysioActive, Victoriast. 59, 45772 Marl oder unter 02365/ 9595-25 möglich!!!

Kursplan I. Halbjahr 2012



PHYSIOACTIVE KURSE

Neu ab 2012: Kurse, die 2011 bereits belegt und von den Krankenkassen bezuschusst wurden, werden erst wieder im übernächsten Jahr, also 2013, bezuschusst. Damit sich die Krankenkasse auch 2012 an einem Präventionskurs beteiligt, müssen sie einen anderen Kurstitel wählen.

**!!!Anmeldungen sind ab sofort in der PhysioActive unter
Tel. 02365/9595-25 möglich!!!**

PILATES – Anfängerkurse -

Ein Bewegungsprogramm zur Kräftigung der tieferliegenden, stabilisierenden Muskeln. Die Übungen werden mit einer physiologischen Atmung kombiniert. Das Training ist ideal zur Vorbeugung und Behebung von Haltungsschwächen, Rückenproblemen und Schwächen der Beckenbodenmuskulatur. Zusätzlich straffen die Übungen den Körper. Der Kurs ist für jedes Alter, Geschlecht und Fitnesslevel geeignet.

Anfängerkurse:

MONTAG	09:00 – 09:55 Uhr	Beginn: 09.01. u. 16.04.12 Dauer: 12 u. 10 Wo.	Leitung: Sabine Ameziane Kosten: 108 u. 90 €
DIENSTAG	12:00 – 12:55 Uhr	Beginn: 10.01. u. 17.04.12 Dauer: 12 u. 10 Wo.	Kursleitung: Ulrike Blank Kosten: 108 u. 90 €
DIENSTAG	20:30 - 21:30 Uhr	Beginn: 10.01. u. 17.04.12 Dauer: 12 u. 10 Wo.	Kursleitung: Stephanie Brune Kosten: 108 u. 90 €
MITTWOCH	17:00 – 17:55 Uhr	Beginn: 11.01. u. 18.04.12 Dauer: 12 u. 11 Wo.	Kursleitung: Ulrike Blank Kosten: 108 u. 99 €
FREITAG	11:00 – 11:55 Uhr	Beginn: 02.03.12 Dauer: 9 Wo.	Kursleitung: Ulrike Blank Kosten: 80 €
FREITAG	16:40 – 17:35 Uhr	Beginn: 13.01. u. 20.04.12 Dauer: 12 u. 10 Wo.	Kursleitung: Stephanie Brune Kosten: 108 u. 90 €

PILATES ABO für Fortgeschrittene

MONTAG	10:00 – 10:55 Uhr	Durchgehender Kurs	Kursleitung: Sabine A.
MONTAG	11:00 – 11:55 Uhr	Durchgehender Kurs	Kursleitung: Sabine A.
MONTAG	17:15 – 18:10 Uhr	Durchgehender Kurs	Kursleitung: Sabine A.
MONTAG	18:20 – 19:15 Uhr	Durchgehender Kurs	Kursleitung: Sabine A.
MONTAG	19:25 – 20:20 Uhr	Durchgehender Kurs	Kursleitung: Sabine A.
DIENSTAG	19:30 – 20:30 Uhr	Durchgehender Kurs	Kursleitung: Stephanie Brune
MITTWOCH	18:00 – 18:55 Uhr	Durchgehender Kurs	Kursleitung: Ulrike Blank
MITTWOCH	19:00 – 19:55 Uhr	Durchgehender Kurs	Kursleitung: Ulrike Blank
FREITAG	09:00 – 09:55 Uhr	Durchgehender Kurs	Kursleitung: Ulrike Blank
FREITAG	12:00 – 13:00 Uhr	Durchgehender Kurs	Kursleitung: Ulrike Blank
FREITAG	17:30 – 18:30 Uhr	Durchgehender Kurs	Kursleitung: Stephanie Brune

Kosten: 29 €/Monat

YOGA - für Anfänger -

MITTWOCH 09:20 – 10:50 Uhr Beginn: : 11.01. u. 18.04.2012 Kursleitung: Tatjana Lehnen
Dauer: 12 u. 11 Wo. Kosten: 119 u. 109 €

YOGA ABO

Yoga ist eine Übungsform aus Indien, die sehr vielseitig ist. Es gibt sehr verschiedene Formen, deren gemeinsames Ziel es ist, Energien freizusetzen und eine Einheit zwischen Körper und Seele zu bilden. **Yoga kann ruhig, dynamisch, körperlich anstrengend oder meditativ sein.**

Das Ziel der Bewegungen ist es, psychisch und physisch eine Ausdauer zu entwickeln, die sich im Alltag positiv auswirkt.

Yoga massiert die Bauchorgane, stärkt das Verdauungssystem, regt die Funktion der Hormondrüsen an und ermöglicht eine vertiefte Atmung.

DIENSTAG 20:00 – 21:30 Uhr Durchgehender Kurs Kursleitung: Tatjana Lehnen
MITTWOCH 20:00 – 21:30 Uhr Durchgehender Kurs Kursleitung: Tatjana Lehnen
FREITAG 14:00 – 15:30 Uhr Durchgehender Kurs Kursleitung: Ulrike Blank

Kosten: 36 €/Monat

auch als 8-wöchiger Blockkurs buchbar!!!

WIRBELSÄULENGYMNASTIK/ BEWEGLICH FIT

In einem gezielten Übungsprogramm lernen Sie Rückenprobleme zu vermeiden. Durch unterschiedliche Übungen werden Kraft, Koordination und Entspannungsfähigkeit verbessert.

MONTAG 16:00-16:55 Uhr Beginn: 05.03.12 Kursleitung: Anja Karolewicz
Kursdauer: 9 Wochen Kosten: 80 €

DIENSTAG 16:00-16:55 Uhr Beginn: 31.01. u. 17.04.12 Kursleitung: Jerry Soldmann
Kursdauer: 9 Wochen Kosten: 80 €

NEU!!!

SOMATICS

NEU!!!

In diesem Kurs wird die Körperwahrnehmung verbessert und das Bewusstsein für alltägliche Bewegungsabläufe geschult. Dies wiederum führt zur Ökonomisierung von Bewegungen und kann Beschwerden verringern.

FREITAG 15:40-16:35 Uhr Beginn: 27.01. u. 27.04.12 Kursleitung: Theo Joosten
Kursdauer: 10 Wochen Kosten: 90 €

OSTEOPOROSEGYMNASTIK

Durch Dehnung und Kräftigung der Muskulatur wird die Mobilität der Wirbelsäule erhalten und Kraft aufgebaut. Abgerundet wird der Kurs durch Schulung des Gleichgewichtes und der Reaktionsfähigkeit.

DIENSTAG 09:30 – 10:00 Uhr Durchgehender Kurs Kursleitung: A. Stockhofe
10:15 – 10:45 Uhr Kosten: € 3,50 pro Kurseinheit +28 €/jährlich
Versicherungsgebühr
11:00 – 11:30 Uhr Krankenkassenzuschuss ca. 80% der Kosten

FIT UND LEICHT – FIT UND GESUND

Der Kurs ist konzipiert für Erwachsene mit leichtem bis mittlerem Übergewicht, aber auch für alle anderen, die Spaß an der Bewegung haben. Ziel ist es innerhalb der 12 Wochen an hochmodernen Ausdauer- und Kraftgeräten Kraft, Ausdauer und Flexibilität zu verbessern. Gleichzeitig kann durch Bewegungs- und Ernährungstipps versucht werden die Körperzusammensetzung positiv zu beeinflussen bzw. Gewicht zu reduzieren.

MITTWOCH 20:00 – 21:30 Uhr Beginn: 11.01. u. 18.04.12 Kursleitung: Ulrike Blank
Dauer: 12 Wo. Kosten: 149 €

RÜCKENSCHULE

Eine Kombination aus gesundheitsbezogenen Informationen zum rückengerechten Verhalten und einem gezielten Übungsprogramm zur Verbesserung der Kraft, Koordination und Entspannungsfähigkeit.

DIENSTAG 19:00 – 19:55 Uhr Beginn: 31.01. u. 17.04.12 Kursleitung: Udo Anderke
Kursdauer: 9 Wo. Kosten: 80 €

DONNERSTAG 17:00 – 17:55 Uhr Beginn: 12.01. u. 19.04.12 Kursleitung: Lars Kulbartsch
Dauer: 12 u. 9 Wo. Kosten: 108 u. 81 €

Selbstverständlich steht Ihnen auch im I. Halbjahr 2012 unsere Medizinische Trainingstherapie mit interessanten Angeboten zur Verfügung. Informationen über alle Kurse und das Gerätetraining erhalten sie direkt im PhysioActive, Victoriast. 59, 45772 Marl oder unter 02365/959525.

AOK Kurse

(für AOK-Versicherte kostenlos)

Anmeldungen sind mit Herausgabe der Kurshefte direkt bei der AOK Tel 02361/ 584-426 möglich!!!

SANFTES RÜCKENTRAINING

Mit abwechslungsreichen Kraft-, Koordinations- und Entspannungsübungen wird hier **Rückenproblemen** vorgebeugt. Dazu gehören auch wichtige gesundheitsbezogene Informationen für ein rückengerechtes Alltagsverhalten.

DONNERSTAG 20:00 – 21:30 Uhr

Beginn: 26.01. u. 19.04.2012

Kursdauer: 10 Wochen

Kursleitung: Linda Gondermann

Kosten: 85 €