



Outdoor Kursplan ab Juni 2020

Treffpunkt: Domgarten am rostigen Rohr :-)

(Änderungen vorbehalten)

St.-German-Str. 9c

67346 Speyer

Tel.: 06232 / 67726-37

Fax: 06232 / 67726-38

therapiezentrum@die-gesundheitswerkstatt.de

www.die-gesundheitswerkstatt.de

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
		09:00 - 10:00 Uhr Yoga Faszien <u>ab 10.06.</u> Gabriele N.			
10:00 - 11:00 Uhr Fit in die Woche <u>ab 17.06.2020</u> Sven H.			10.30 - 11.30 Uhr Slow Running ab 11.6. <u>Start: an der Praxis</u> Martina B.		09:00 - 12:00 Uhr Betreute Trainingsfläche <u>Freies Training</u>
Wir starten zunächst mit ein paar Kursen und planen sofort mehr ein, wenn mehr gewünscht bzw. gebraucht werden. Bitte bringt zu jedem Kurs ein großes Handtuch mit.					
		19:00 - 20:00 Uhr Power Workout <u>ab 17.06.</u> Jan E.	18.00-19.00 Uhr Sport mit Sven <u>ab 10.06.</u>		

Anmerkungen zu den Kursen:

grau hinterlegte Kurse = Präventionskurse nach § 20 SGB V

Rückenfit: Die Kurseinheit findet unter Einbeziehung von großen Kraftgeräten statt, die die Kräftigung der wirbelsäulenstabilisierenden Muskulatur unterstützen. Des Weiteren werden auch freie Übungen mit dem Schwerpunkt "Rumpfmuskulatur" erlernt.

Faszientraining: Während der Durchführung der Übungen erhalten Sie in diesem Kurs vom Trainer viele wichtigen Informationen rund um die Themen Beweglichkeit, Gleichgewicht, Kraft, Rückenmuskulatur und Faszien (Schwerpunkt). Auch Übungen mit der Black Roll® werden immer mal wieder eingebaut.

Betreute Trainingsfläche nach Thema: Die Miha-Zirkelgeräte werden in dieser Zeit durch Zusatzübungen zu verschiedenen Schwerpunktthemen wie z.B. Herz-Kreislauf, Hüfte/Knieübungen, Koordination etc. ergänzt.

Öffnungszeiten:

Mo: 8:00-20:00 Uhr
Di: 7:00-20:00Uhr
Mi: 8:00-20.00Uhr
Do: 7:00-20.00 Uhr
Fr: 8.00-18.00Uhr
Sa: 9.00-12.00 Uhr