

KURSPLAN HARBURG VITAL

MONTAG

16:15 – 17:00
Pilates

16:30 – 16:55
Bewegungsbad

17:00 – 17:30
Rücken-Fit

17:30 – 18:00
Stretch & Relax

17:00 – 17:30
Entspannung

17:30 – 17:55
Bewegungsbad

DIENSTAG

08:00 – 09:30
Nordic Walking

13:00 – 13:25
Bewegungsbad

13:30 – 14:00
Freies Schwimmen

15:10 – 16:00
Yoga

19:00 – 19:30
Freies Schwimmen

MITTWOCH

12:30 – 12:55
Bewegungsbad

18:00 – 18:30
Rücken-Fit

19:00 – 19:30
Freies Schwimmen

DONNERSTAG

11:30 – 12:30
Nordic Walking Technik

16:20 – 17:00
Kraft in Bauch/Rücken

17:00 – 17:25
Bewegungsbad

17:30 – 17:55
Bewegungsbad

18:00 – 19:00
Freies Schwimmen

FREITAG

08:00 – 09:30
Nordic Walking

08:30 – 08:55
Bewegungsbad

16:00 – 17:30
Freies Schwimmen

SAMSTAG

09:00 – 14:30
Freies
Schwimmen

Bitte melden Sie sich zur Teilnahme frühestens eine Woche im Voraus an.

Nordic Walking (Dauer: 90 Minuten)	...ist eine Ausdauersportart, bei der das schnelle Gehen und die aufrechte Körperhaltung durch Einsatz von zwei Stöcken im Rhythmus der Schritte unterstützt werden.
Nordic Walking Technik (Dauer: 60 Minuten)	Wir zeigen Ihnen die perfekte Technik mit der Sie beim Walking fix weiterkommen. (Für Beginner)
Rücken-Fit (Dauer: 30 Minuten)	Ein abwechslungsreiches Workout zur Kräftigung der Rücken- und Rumpfmuskulatur. Der ideale Kurs für alle, die Haltungs- und Rückenproblemen vorbeugen möchten.
Stretch & Relax (Dauer: 30 Minuten)	...beinhaltet sanfte Dehnungen für die Muskulatur, Übungen zur sanften Mobilisierung und Entlastung aller Gelenke.
Kraft in Bauch/Rücken (Dauer: 40 Minuten)	Stärkung der Bauch- und Rückenmuskulatur durch gezieltes Krafttraining.
Bewegungsbad (BWB) (Dauer: 25 Minuten)	Gelenkschonendes Kraft- und Ausdauertraining unter therapeutischer Anleitung im Wasser.
Entspannung (Dauer: 30 Minuten)	(nach Edmund Jacobsen) Bei diesem Entspannungsverfahren spannt der Übende einzelne Muskelgruppen an und lässt sie wieder los. Wesentliches Element: empfundene Unterschiede zwischen An- und Entspannung.
Pilates (Dauer: 45 Minuten)	Das sanfte Workout kombiniert Atemtechnik, Kraft, Koordination und Flexibilität in fließenden Bewegungen. Pilates stärkt die Haltungsmuskeln, richtet die Wirbelsäule auf und harmonisiert Körper, Geist und Seele.
Yoga (Dauer 60 Min)	...ist eine Technik, bei der das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist vor allem durch körperliche Übungen (Asanas), durch Atemübungen (Pranayama) und Entspannung angestrebt wird.
Freies Schwimmen	Nutzen Sie unser Schwimmbad in den vorgesehenen Zeiten zur freien Verfügung.



Harburg Vital Kursplan