

# FIT & VITAL IM VITALISARIUM



gültig ab 07.01.2019

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
06:00 - 09:00 Uhr Hallenbadnutzung für Bewohner	06:00 - 09:00 Uhr Hallenbadnutzung für Bewohner	06:00 - 08:00 Uhr Hallenbadnutzung für Bewohner	06:00 - 09:00 Uhr Hallenbadnutzung für Bewohner	06:00 - 09:00 Uhr Hallenbadnutzung für Bewohner
<b>Starkes Herz - Starker Rücken</b> 08:30 - 09:15 Uhr	<b>Wassergymnastik</b> 09:00 - 09:30 Uhr	<b>Wassergymnastik</b> 08:30 - 09:15 Uhr		<b>Koordinationstraining</b> 08:30 - 09:15 Uhr
<b>Sitzgymnastik</b> 10:00 - 10:45 Uhr	<b>Körper, Geist &amp; Seele</b> 10:00 - 10:45 Uhr	<b>Wassergymnastik</b> 09:15 - 10:00 Uhr		<b>Sitzgymnastik</b> 10:00 - 10:45 Uhr
<b>VHS Wassergymnastik</b> 11:00 - 11:45 Uhr		<b>Faszientraining</b> 10:00 - 10:45 Uhr		<b>VHS Wassergymnastik</b> 11:00 - 11:45 Uhr
11:30 - 12:30 Uhr Hallenbad belegt wegen Reinigung				
14:00 - 15:00 Uhr Hallenbadnutzung für Bewohner				
<b>Tischtennis-Training</b> 14:30 - 15:30 Uhr				<b>Trommeln (je nach Aushang)</b> 16:00 - 17:00 Uhr
<b>Morbus Bechterew-Gruppe</b> in Sportarena & Schwimmbad 17:30 - 18:30 Uhr	<b>Wassergymnastik</b> 17:30 - 18:15 Uhr	<b>Wassergymnastik</b> 17:30 - 18:15 Uhr	<b>VIT-Mix</b> 17:30 - 18:25 Uhr	
	<b>VIT-Mix</b> 18:30 - 19:25		<b>Wassergymnastik</b> 18:30 - 19:15 Uhr	
			<b>Yoga</b> 19:30 - 20:30 Uhr	
21:00 - 23:00 Uhr Hallenbadnutzung für Bewohner				

Legende:

hellgrün	=	Bewohnerkurs, kostenfrei für alle Bewohner
hellblau	=	Bewohnerkurs, kostenfrei bei Vital-Club-Mitgliedschaft "Gold" oder "Kurse"
lila	=	Präventionskurse (8er bzw. 10er Block für 120,- EUR; 8 bis 15 Teilnehmer) mit Krankenkasse abrechenbar!

Bitte melden Sie sich zu den Kursen an der Spa-Rezeption an (bzw. min. 24 Std. vorher ab, wenn Sie verhindert sind).

## Bewohnerkurse (kostenfrei für alle Bewohner)

### Sitzgymnastik

montags & freitags 10:00 - 10:45 Uhr

Bewegungseinschränkungen und Bewegungsbehinderungen beeinträchtigen die Bewältigung der täglichen Aufgaben; Bewegungsunsicherheit wirkt sich negativ auf das Selbstvertrauen aus. Um diesen Faktoren entgegenzuwirken, kann hier mit einer Gymnastik, die auf dem Stuhl ausgeübt wird, vorgebeugt werden. Leichte Übungen mit kleinen Handgeräten (Softbälle, Tücher, etc.) werden umgesetzt in spielerische Bewegungen.

### Tischtennis-Training

montags 14:30 - 15:30 Uhr

Die Räumlichkeit sowie das Material stehen Ihnen zur freien Verfügung.

### Trommeln

freitags 16:00 - 17:00 Uhr (je nach Aushang)

Musische und kreative Aktivität trägt zur Offenheit, Vitalität und harmonischen Lebensgestaltung bei. Dabei verwirklicht sich im ganzheitlichen Ansatz das Zusammenwirken von Körper, Geist und Seele. Das Spiel mit den Rhythmen eignet sich deshalb sehr gut zur Wiederentdeckung eines aktiven Lebensgefühls, Musik als heilende Kraft mit positiver Wirkung auf das körperliche Wohlbefinden und den Abbau von Aggressionen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

## Bewohnerkurse (kostenfrei bei Vital-Club-Mitgliedschaft „Gold“ oder „Kurse“)

### Starkes Herz – Starker Rücken

montags 08:30 - 09:15 Uhr

Der Kurs beinhaltet Grundlagen des Rückentrainings - effizient und richtig ausgeführt kann es zur Linderung von Beschwerden und Schmerzen führen! Sie stärken und kräftigen nicht nur Ihren Rücken, sondern alle Bereiche, die zu einem starken Rücken dazugehören. Zudem regen Sie mit leichtem Ausdauertraining das Herz-Kreislaufsystem an.

### Wassergymnastik

dienstags 09:00 - 09:30 Uhr

Wassergymnastik bietet den Vorteil, die Gelenke, Sehnen und den Rücken zu schonen und dabei effektiv Muskulatur sowie das Herz-Kreislaufsystem zu stärken. Für die Rehabilitation nach Unfällen oder Operationen ist das Kraft- und Konditionstraining im Wasser ideal.

### Körper, Geist & Seele

dienstags 10:00 - 10:45 Uhr

Um mal wieder richtig zu entspannen, praktizieren wir viele verschiedene Entspannungsverfahren. Bringen Sie mit Autogenem Training, Qi Gong oder auch beruhigenden Atemtechniken Ihren Körper wieder in Balance.

### Faszientraining

mittwochs 10:00 - 10:45 Uhr

Fließende Bewegungen dehnen die Faszien, mithilfe einer Schaumrolle lösen sich Verspannungen, Sie werden beweglicher und schmerzfreier!

### Koordinationstraining

freitags 08:30 - 09:15 Uhr

Hier trainieren Sie alle Ihre koordinativen Fähigkeiten, Gleichgewicht, Reaktion, Rhythmus und Orientierung sind einige davon. Dadurch können Sie Bewegungen und Beweglichkeit im täglichen Leben verbessern, Ihre Haltungs- und Bewegungsabläufe optimieren und sich vor haltungsbedingten Schmerzen schützen.

## Präventionskurse

(8er bzw. 10er Block für 120,- EUR; 8 bis 15 Teilnehmer)  
mit Krankenkasse abrechenbar

## Wassergymnastik

### Pilates

### Yoga

### Faszientraining

### Balori-Vital-Zirkel-Rücken

### Rückenschule

### Nordic Walking

### VIT-Mix

## Öffnungszeiten

### Therapie:

Montag bis Freitag von 08:00 bis 20:00 Uhr  
Samstag von 08:30 bis 12:30 Uhr

### Vitalstudio / Training:

Montag bis Sonntag von 06:00 bis 23:00 Uhr

### Hallenbad:

Montag bis Sonntag von 09:00 bis 21:00 Uhr

ausgenommen reservierte Zeiten für Bewohner im Hallenbad (grün markiert) und Präventionskurse im Hallenbad und im Vitalstudio gemäß Kursplan (lila markierte Kurse)

(Eintritt ab 16 Jahren)

