

# KURSPLAN ab 09.01. 2023

Beginn	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
09:00		Wirbelsäulengymnastik			Wirbelsäulengymnastik
10:00	Krabbelgruppe	Sturzprophylaxe/ Balancetraining		Krabbelgruppe	Sturzprophylaxe/ Balancetraining
11:00		Yoga			Pilates
12:10/ 12:50			Bewegte Pause (à 30 Min.)		
16:30			Pilates		
17.45			Trommel dich fit	Pilates	
18.00	Rückenkurs			Hula Hoop	
18.30		Trampolin			
19.00			Bewegungsimpulse		
19:30		Trampolin			



**GUTEKUNST**  
GMBH  
THERAPIEN | SEMINARE

Marktstr. 45 / Schillerstr. 20

07407 Rudolstadt

☎ 03672 / 3184010

✉ info@gutekunst-ts.de

🌐 www.gutekunst-ts.de

Unterstützt  
durch die  
Krankenkassen

# KURSBESCHREIBUNGEN

Ausführliche Beschreibungen finden Sie auf unserer Homepage: [www.gutekunst-ts.de](http://www.gutekunst-ts.de)

<b>Bewegte Pause</b>	Hier haben Sie die Möglichkeit, während ihres Arbeitstages eine aktive und bewegte Pause bei uns zu erleben. Es erwarten Sie körperlich aktive 30 Minuten, in denen Sie abwechslungsreiche, vielfältige Übungen durchführen, um danach wieder belebter zu Ihrer Arbeit zurückzukehren.
<b>Bewegungsimpulse</b>	In 10 abwechslungsreichen Einheiten erwarten Sie jedes Mal eine komplett andere bewegungsfreudige Aktivität. Das Spektrum beinhaltet u.a. Rückenübungen, Pilates, Trampolin, Hula Hoop, Stretching, Qi Gong und vieles andere mehr. Abwechselnde KursleiterInnen aus unserem Team mit ihren speziellen Fähigkeiten freuen sich auf Sie.
<b>Trommel dich fit</b>	Der Kurs verspricht viel Freude, Vitalität und Fitness in Kombination mit einem Gymnastikball und Trommelsticks. Mit Musik und Rhythmus fördert dieses ganzheitliche, stressabbauende Workout Ausdauer, Koordination und die Stärkung der Bauch-, Rücken- und Tiefenmuskulatur.
<b>Pilates</b>	Pilates ist ein ganzheitliches Ganzkörpertraining, bei welchem Bewegung und Atmung in Einklang gebracht werden. Hierbei stärken Sie besonders die tiefe Bauch- und Rückenmuskulatur, sowie die Beckenbodenmuskulatur. Aus dieser starken Körpermitte heraus dem sog. Powerhouse, entwickelt sich ein ganz neues Körperbewusstsein.
<b>Fitness-Hula Hoop</b>	Es ist ein ganzheitliches Training für die Stärkung der Mitte. Mit dem richtigen Reifen erlernen Sie eine adäquate Technik, um die Bauch-, Rücken-, Hüftmuskulatur und den Beckenboden effektiv zu stärken.
<b>Rückenkurs</b>	Hier lernen Sie ihren Rücken ganz anders kennen. Was hält er aus, was ist gut und schlecht für ihn. Sie erlernen Übungen zur Kräftigung und Stabilisierung, aber auch für die Beweglichkeit, Dehnung und Flexibilität.
<b>Sturzprophylaxe/ Balancetraining</b>	Um Stürzen im Alltag vorzubeugen, braucht es Muskelkraft und einen guten Gleichgewichtssinn. Mit abwechslungsreichen Übungen trainieren Sie Balance, Reaktion, Kraft und Beweglichkeit. Dies verleiht Ihnen mehr Sicherheit und Selbstvertrauen bei den alltäglichen Herausforderungen.
<b>Trampolin</b>	Es ist ein kurzweiliges, motivierendes und stressabbauendes Ganzkörpertraining. Durch das Schwingen/Springen auf dem Trampolin wird der gesamte Körper auf verschiedenen Ebenen gefordert. In Kombination mit Kraft, Kondition und Koordination ist es ein Training mit hohem Spaßfaktor.
<b>Wirbelsäulengymnastik</b>	Die Wirbelsäule hat viele verschiedene Aufgaben, sichert die aufrechte Haltung, lebt von ihrer Beweglichkeit und braucht gleichzeitig Stabilität. Das ganzheitliche Übungsprogramm zur Muskelkräftigung, Mobilisation aber auch Muskelentspannung macht Spaß und sie kümmern sich aktiv um ihre Rückengesundheit.
<b>Yoga</b>	In diesem Kurs sind Anfänger wie auch Teilnehmer mit Yogaerfahrung herzlich willkommen. Mittels Bewegung, Atmung und Meditation darf der Geist zur Ruhe kommen. Lassen Sie den Alltag hinter sich und bringen Sie ihre Energie zum Fließen.
<b>Krabbelgruppe</b>	Ist geeignet für Kinder im Alter von 3 Monaten bis ca. 1 Jahr zusammen mit ihren Eltern. Die Kinder können erste soziale Kontakte zu Gleichaltrigen knüpfen und gemeinsam viel Spaß haben. Wir wollen zusammen singen, basteln, spielen, krabbeln, entspannen und erkunden.