

Unser Kursangebot im ARUNDIO ab Dezember 2011

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
vormittags				8.25 Uhr Yoga	8.30 Uhr Nordic Walking*
	10.30 Uhr AktivZirkel *	9.30 Uhr Indoorcycling		10.00 Uhr Rücken Fit 1	
	10.40 Uhr Körper in Balance	10.30 Uhr AktivZirkel *	11.00 Uhr AktivZirkel *	10.30 Uhr AktivZirkel *	
nachmittags					
abends			16.45 Uhr Yoga		17.00 Uhr Pilates
	18.00 Uhr Rücken Fit 1		18.00 Uhr Rücken Fit 1		
	19.00 Uhr Rücken Fit 2	18.50 Uhr Indoorcycling	19.00 Uhr Rücken Fit 2		
	20.00 Uhr AktivZirkel *		20.00 Uhr AktivZirkel *		

* Die Kosten dieser Kurse werden Ihnen teilweise oder ganz von Ihrer Krankenkasse erstattet.
Bitte beachten Sie die Aushänge und tragen Sie sich in die entsprechenden Kurslisten ein!

ARUNDIO – Zentrum für Gesundheit, Physiotherapie & Medizinische Fitness

Ute Arnold | Stuttgarter Straße 11 | D-73614 Schorndorf | 07181-78 68 | info@arundio.de | www.arundio.de

Beschreibung der Kurse:

HerzKreislauf

AktivZirkel: intensives Kraftausdauertraining in Zirkeltrainingsform. Effizient & zeitsparend.

NORDIC WALKING: Der gesamte Körper ist in Bewegung und wird gelenkschonend und auf sanfte Art und Weise trainiert. Ohne große Anstrengung steigt die Fitness und purzeln die Pfunde. Bitte Treffpunkt erfragen.

INDOORCYCLING: Das ultimative Konditions- und Fettabbauprogramm. Eine neue Dimension des Fitnessstrainings auf dem Fahrrad – gelenkschonend, mit Musik. **E = für Einsteiger**

Rücken

RückenFIT : Kombiniertes Kräftigungsprogramm für den Rücken, Bauch, Beine und Po mit Pezzibällen, Hanteln, Therabändern und vielem mehr, mit Musik.

AktivZirkel: intensives Kraftausdauertraining in Zirkeltrainingsform zur Haltungsverbesserung. Effizient & zeitsparend.

PILATES: Ganzkörperkräftigung zu Musik, wobei Körper und Geist in Einklang gebracht werden. Der Rumpf wird gefestigt, die Tiefenmuskulatur gekräftigt und der Gleichgewichtssinn verbessert.

Körper in Balance: Sanftes, intensives Training von Kraft und Koordination. Der zweite Schwerpunkt der Stunde liegt beim Dehnen und Entspannen.

Entspannung

Entspannung Pur: abgeschlossener Kurs – 8 x Mehr Ruhe und Gelassenheit durch Muskelentspannungstechniken nach Jacobson. **Termin auf Anfrage**

YOGA - Durch Kraft und Ruhe zur Mitte! In der Beanspruchung und Entspannung von Körper und Geist liegt die Ausgeglichenheit. Die Inhalte von Körperübungen, Atemübungen, Meditation sollen uns diesem Zustand näher bringen.

Für die Termine bitte auch den Aushang beachten!