

## Kursplan - September und Oktober 2022

<b>Mo.</b>	<b>  15:45 – 16:30 Uhr</b>	<b>  Fit ab 65</b>
<b>Di.</b>	<b>  15:30 – 16:15 Uhr</b>	<b>  Pilates <b>NEU!</b></b>
<b>Mi.</b>	<b>  17:15 – 18:00 Uhr</b>	<b>  Wirbelsäulengymnastik</b>
	<b>  18:00 – 18:30 Uhr</b>	<b>  Stretch &amp; Relax</b>
<b>Do.</b>	<b>  18:00 – 19:00 Uhr</b>	<b>  Pilates <b>NEU!</b></b>
<b>Fr.</b>	<b>  10:00 – 10:45 Uhr</b>	<b>  Fit am Morgen</b>

### Kursbeschreibung:

**Fit ab 65:** Fit im Alter – trainieren Sie Ihre koordinativen Fähigkeiten, wie z.B. den Gleichgewichts- und Orientierungssinn oder auch die Reaktionsfähigkeit. Der Kurs richtet sich an alle, die ihre Lebensqualität und -gewohnheiten sowie ihre Selbständigkeit bis ins hohe Alter bewahren wollen.

**Pilates:** Pilates ist ein ganzheitliches Ganzkörpertraining, bei dem Atem und Bewegung in Einklang gebracht werden. Durch die Anspannung unserer Körpermitte wird der Rumpf stabilisiert. Zudem wird durch das Trainieren von funktionellen Bewegungsabläufen die Beweglichkeit gefördert.

**Wirbelsäulengymnastik:** Wir trainieren mit verschiedenen Übungen und Geräten die Rücken- sowie die Haltemuskulatur. Ziel ist die Kräftigung und Stabilisation für eine Verbesserung der Haltung und der Beweglichkeit.

**Stretch & Relax:** Dehnübungen schaffen die Erhaltung der Beweglichkeit und Flexibilität für den ganzen Körper. Zusätzlich werden die Gelenke mobilisiert und die Muskulatur gelockert. Den Abschluss bildet eine Entspannungsphase.

**Fit am Morgen:** Mit einem abwechslungsreichen Programm bringen wir selbst Morgenmuffel schnell und schwungvoll in Gang. Der Kurs bietet einen Mix aus Herzkreislauftraining und Kräftigung für den ganzen Körper. Und der Tag gehört dir!

**Bitte meldet euch persönlich vor Ort, telefonisch (04821 772-6772) oder via E-Mail (medifit@kh-itzehoe) für die Kurse an.**

**\*Aufgrund der Wartungsarbeiten ist das Bewegungsbad voraussichtlich bis Ende Oktober 2022 geschlossen.**