

Bewegungsprogramm 2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	Aquafit 7.30-7.55 Innenbad	Aquafit 7.30-7.55 Innenbad	Aquafit 7.30-7.55 Innenbad	Aquafit 7.30-7.55 Innenbad	Aquafit 7.30-7.55 Innenbad
	Bewegt in den Tag 8.30-8.55 Gymnastikraum	Core-Training 8.30-9.15 Gymnastikraum	Geführte Entspannung 8.30-9.15 Ruheraum	Bewegt in den Tag 8.30-8.55 Gymnastikraum	Balance 8.30-8.55 Gymnastikraum
	Geführte Entspannung 9.00-9.45 Ruheraum	Faszien Massage mit Blackroll 9.20-9.45 Gymnastikraum	Balance 9.30-9.55 Gymnastikraum	Core-Training 9.00-9.45 Gymnastikraum	Geführte Entspannung 9.00-9.45 Ruheraum
		Gesundheits-Vortrag 10.30-11.30 Gymnastikraum	Kochworkshop Leichte & gesunde Küche 10.45-12.45 Hofhaus		
Aquafit 16.15-16.40 Innenbad					
Balance Training 17.15-17.40 Gymnastikraum					
Core-Training 17.45-18.30 Gymnastikraum					

Änderungen vorbehalten. Gültig ab 3.1.2025 bis 23.12.2025

Beschreibung der Aktivitäten

AquaFit

Ein effektives Ganzkörpertraining. Mit gezielten Kraftübungen und dem vorhandenen Wasserwiderstand werden alle Muskelpartien gleichmässig gestärkt.

Balance Training

Diese Einheit fördert die Leistungsfähigkeit im Alltag und Sport. Gezielte Übungen verbessern das Gleichgewicht, Koordination und Reaktionsfähigkeit und macht Sie schneller.

Bewegt in den Tag

Diese Einheit kann drinnen oder draussen in freier Natur stattfinden. Aktivierende Übungen für den ganzen Körper spenden Energie und bereiten Sie auf den Tag vor.

Core Training

Dieses Training zielt auf die Kräftigung der Rumpfmuskulatur, zur Vorbeugung von Rückenbeschwerden. Der Rumpf (Core) ist die Verbindung von Ober- zu Unterkörper und wird im Alltag stets beansprucht. Durch Stärkung Ihrer Körpermitte verbessern Sie die Funktion von Armen und Beinen tragen gleichzeitig zu einer aufrechten Haltung und stabilem Gleichgewicht bei.

Geführte Entspannung

In dieser Einheit finden Sie zu innerer Ruhe und Gelassenheit. Verschiedene Methoden fördern die Entspannung und lassen Sie den Moment im hier und jetzt erleben.

Gesundheitsvortrag

Unsere medizinische Fachpersonen, Therapeuten und Coaches bereiten wöchentlich spannende und informative Themen rund um die Gesundheit für Sie auf.

Kochworkshop

Frisch, leicht, alltagstauglich – Kochen für mehr Gesundheit & Energie. Inkl. Unterlagen, Essen und Getränken. In diesem kompakten Kochkurs entdecken Sie, wie einfach es ist, gesunde, moderne Gerichte in den Alltag zu integrieren. Mit frischen Zutaten, leichten Zubereitungsmethoden und kreativen Ideen zaubern wir Mahlzeiten, die nicht nur gut schmecken, sondern auch Körper und Geist stärken. Perfekt für alle, die mit wenig Aufwand mehr Vitalität in ihre Küche bringen möchten.

Morgenyoga

Aktivierende und stretchende Einheit, welche sich hervorragend für einen energiereichen und positiven Start in den Tag eignet. Durch die sanften Bewegungen wird der Körper auf eine harmonische Art und Weise aufgewärmt und auf den Tag vorbereitet. Die Übungen wirken stärkend und fördern die körperliche Flexibilität und schult das Gleichgewicht. Meditative Übungen am Schluss, dienen der Entspannung und Erholung von Körper, Geist und Seele. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Faszienmassage mit Blackroll

Mit der BLACKROLL® wird gezielt auf die Faszien, die sich in unserem gesamten Organismus befinden, Einfluss genommen. Durch die Myofaszial-Entspannung werden Verklebungen und Verspannungen gelöst und verhelfen so dem Körper und der Muskulatur zu einer besseren Regeneration und mehr Beweglichkeit im Bindegewebe.