

# Bewegungsprogramm

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

Änderungen vorbehalten.

# 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.