

ZPP-Kurs: Functional Training – das neue Krafttraining

Unter fachlicher Anleitung werden Ihre Kraft und Beweglichkeit mittels gezielten Übungen verbessert. Der ganze Körper wird mit Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und mit Kleingeräten trainiert.

Dieser Kurs ist bei der Zentralen Prüfstelle Prävention registriert. Alle gesetzlich versicherten Teilnehmer können bis zu 80% des Teilnehmerbeitrages von Ihrer Krankenkasse zurückerstattet bekommen.

8 Einheiten

Ab 11.09.24 (Entfällt am 30.10. wg. Herbstferien) sowie

Ab 15.01.25 und

Ab 12.03.25

mittwochs 19:30-20:30 Uhr

Kosten: 90 € → Bezuschussung durch Krankenkasse möglich!

ZPP-Kurs: HIIT – Gesundes Herz-Kreislaufsystem durch High Intensive Intervalltraining (Ausdauertraining)

High Intensive Intervall Training (HIIT) ist ein hochintensives Kraftausdauertraining. Mit motivierender Musik verbrennst du Kalorien und kurbelst deinen Fettstoffwechsel an. Mit Methoden wie Tabata und Zirkeltraining lässt du deine Pfunde purzeln. Erfahre Hintergründe zu Ausdauertraining und Energiestoffwechsel

Dieser Kurs ist bei der Zentralen Prüfstelle Prävention registriert. Alle gesetzlich versicherten Teilnehmer können bis zu 80% des Teilnehmerbeitrages von Ihrer Krankenkasse zurückerstattet bekommen.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, etwas zu trinken, ein großes Handtuch für die Matte

8 Einheiten

Ab 09.09.24 (Entfällt am 28.10. wg. Herbstferien) sowie

Ab 13.01.25 und

Ab 10.03.25 (Entfällt am 21.04 wg. Osterferien)

montags 18:00 – 19:00 Uhr

Kosten: 90 € → Bezuschussung durch Krankenkasse möglich!

ZPP-Kurs: g.e.t. Nordic Walking

Nordic Walking ist ein optimales Ausdauertraining, welches nachweislich die Herz-Kreislauffunktion fördert, muskulären Dysbalancen entgegenwirkt, den Kalorienverbrauch steigert und entspannend sowie stimmungsaufhellend wirkt.

8 Einheiten

Ab 12.09.24 (Entfällt am 03.10. wg. Tag d. dt. Einheit und am 31.10. wg. Herbstferien)

donnerstags 18:00- 19:30 Uhr

Kosten: 130 € → Zuschuss durch Krankenkasse möglich!

Panofit – funktionelles Outdoortraining

Panofit ist ein perfektes präventives Outdoortraining. Panofit verbindet "Panorama" mit "Fitness" in Form eines Kraftausdauertrainings in freier Natur.

4 Einheiten

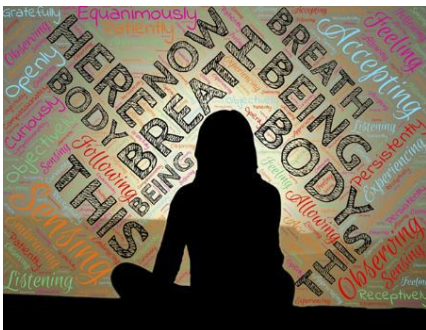
Ab 10.09.24

Dienstag 18.00 – 19.00 Uhr

4x 60 Minuten

Kosten: 50€

Vortrag: Achtsamkeit – Stressfrei zu mehr Gelassenheit

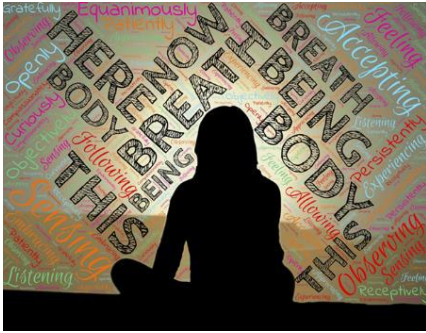


Entdecke die Kraft der Achtsamkeit: Dein Weg zu einem stressfreien und gelassenen Leben! Unser inspirierender Vortrag zeigt dir, wie du mithilfe einfacher Achtsamkeitsübungen innere Ruhe findest und den Stress des Alltags hinter dir lässt. Tauche ein in die Welt der Gelassenheit und erfahre, wie du mit Leichtigkeit mehr Balance und Zufriedenheit erlangst. Verpasse nicht die Chance auf einen entspannten Geist und ein erfülltes Leben.

Jetzt anmelden und den ersten Schritt in Richtung Wohlbefinden machen!

17.09.24 | 19 – 20 Uhr | kostenloser Vortrag

Kurs: Achtsamkeit – Stressfrei zu mehr Gelassenheit



Lerne, wie du mithilfe einfacher Achtsamkeitsübungen innere Ruhe findest und den Stress des Alltags hinter dir lässt. Tauche ein in die Welt der Gelassenheit und erfahre, wie du mit Leichtigkeit mehr Balance und Zufriedenheit erlangst. Verpasse nicht die Chance auf einen entspannten Geist und ein erfülltes Leben. Jetzt anmelden und den ersten Schritt in Richtung Wohlbefinden machen!

24.09.24 – 19.11.24 | 19 – 20 Uhr (Entfällt am 29.10. wg. Herbstferien) | 8x | Kosten: 100€

Feriensportcamp - Kinderferienbetreuungsprogramm:

Sport – Spiel – Spaß – Bewegung

Das sportliche Betreuungsprogramm in den Ferien

Sie suchen in den Ferien nach einer Kinderbetreuung? Wir haben das passende Angebot für Sie! Bei uns erleben Ihre Kinder eine sportliche Betreuung mit viel Spiel, Spaß und Bewegung. Spielerisch werden Koordination und vielseitige Bewegungsformen geschult. Durch Sportspiele werden die Sozialkompetenzen gefördert und ein positives Selbstbild erfahren. Bei schönem Wetter findet die Betreuung draußen statt. Bei Regen steht uns die Sporthalle der Sport- und Physioschule Waldenburg zur Verfügung. Für Getränke und ein Mittagssnack ist gesorgt. Bitte dazu eine Trinkflasche mitbringen. Die Kinder werden nach Altersgruppen geteilt: 3 – 6 Jahre und 8 – 12 Jahre. Jede Gruppe erhält ein Altersspezifisches Bewegungsprogramm mit vielen Abenteuern.

In den Osterferien, Pfingstferien und Herbstferien findet das Camp jeweils 3 Tage statt, in den Sommerferien jeweils eine Woche.

Herbstferien-Sportcamp:

Für 3 – 6-jährige:

28.10.24 – 30.10.24 (3 Tage 08.30 – 16.30 Uhr inkl. Mittagssnack) | 125€

Für 7 – 12-jährige:

28.10.24 – 30.10.24 (3 Tage 08.30 – 16.30 Uhr inkl. Mittagssnack) | 125€

Geschwisterkinder bekommen 25€ Rabatt