

Kursprogramm 1. Halbjahr 2021

Fit und entspannt bleiben trotz Corona

Unsere Maßnahmen, um Sie zu schützen und trotzdem ein Training zu ermöglichen:

- Mindestabstand zu anderen Trainierenden sind 1,5 Metern
- Zugang zum Studio nur in gesundem Zustand
- Desinfektionsmittel für die Gerätedesinfektion durch Trainierende und Kursleiter
- Training nur mit untergelegtem eigenem Handtuch
- Regelmäßiges Lüften der Räume nach Vorgaben des RKI

Entspannung und Stressabbau

Hatha Yoga

Die Kursinhalte mit ihren Übungsbeispielen beruhen auf den aus Indien kommenden und im Westen am meisten verbreiteten Übungen des körperbetonten Hatha Yoga.

Durch das behutsame Einnehmen und Verweilen in den asanas (Körperhaltungen) sollen Sie angeleitet werden, aus der Hektik des Alltags zur Ruhe zu kommen. Dabei helfen Meditation und Konzentration ebenso wie angemessene Atem- und Entspannungsübungen. Auf diese Weise kann es gelingen, den Körper mit seinen Möglichkeiten und Grenzen besser und intensiver wahrzunehmen und dadurch das eigene Verhalten auch in Belastungssituationen positiv zu beeinflussen.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen ein Handtuch zum Unterlegen mit.

| | |
|-------------|---|
| Kurs: | YO 1/21 (Anfänger) |
| Wochentag: | Montag |
| Uhrzeit: | 17.15-18.30 Uhr |
| Durchgang A | 01.03.- 10.05.2021 (10 Einheiten) |
| Kursgebühr: | 114,00€ |
| Durchgang B | 31.05.-05.07.2021 (6 Einheiten) |
| Kursgebühr: | 68,40€ |
| | Eine Bezuschussung durch die Krankenkassen ist in dem Kurs Durchgang B nicht möglich. |
| Kurs: | YO 2/21 |
| Wochentag: | Montag |
| Uhrzeit: | 18.45-20.00 Uhr |
| Durchgang A | 01.03.- 10.05.2021 (10 Einheiten) |

Aufgrund des aktuellen Lockdowns mussten alle laufenden Kurse unterbrochen werden. Neue Kurse können nicht wie geplant gestartet werden.

Nach Beendigung des Lockdowns finden Sie an dieser Stelle eine aktuelle Übersicht der Kurszeiten 2021!

Blieben Sie gesund!

Alles Gute für Ihren Rücken

Rückentraining

Kommt Ihr Rücken eigentlich viel zu kurz? Müssen Sie viel sitzen, sind Sie häufig gestresst und merken Sie, dass die Rückenmuskulatur dringend Kräftigung braucht? Die Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur ist ein wichtiger Bestandteil für eine gute Haltung. In der Wirbelsäulengymnastik werden Ihnen Übungen gezeigt, die Sie auch zuhause und vor allem langfristig selbst durchführen können.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

Kurs: **RT 3/21**
Wochentag: **Mittwoch**
Uhrzeit: 18.00-19.00 Uhr

Durchgang **A** 06.01.-24.03.2021 (12 Einheiten)
Kursgebühr: 115,20€

Durchgang **B** 07.04.-23.06.2021 (12 Einheiten)
Kursgebühr: 115,20€

Kurs: **RT 4/21**
Wochentag: **Donnerstag**
Uhrzeit: 18.00-19.00 Uhr

Durchgang **A** 07.01.-25.03.2021
Kursgebühr: 115,20€

Durchgang **B** 08.04.-08.07.2021
(n.a. 13.05. & 03.06.)
Kursgebühr: 115,20€

Kurs: **RT/WG 2/21**
Wochentag: **Freitag**
Uhrzeit: 18.00-19.00 Uhr

Durchgang **A** 08.01.-26.03.2021 (12 Einheiten)
Kursgebühr: 115,20€

Durchgang **B** 09.04.-25.06.2021 (12 Einheiten)
Kursgebühr: 115,20€

RT Basic

Das Gruppengymnastikprogramm aus 9 Trainingseinheiten ist von der Sporthochschule Köln exklusiv für die Techniker Krankenkasse entwickelt worden. Die folgenden Kurse werden in Kooperation mit der Techniker Krankenkasse angeboten, die die gesamten Kosten für ihre Versicherten übernimmt. Aber auch andere Krankenkassen bezuschussen diese Kurse.

RT Plus

Das Programm aus 9 Trainingseinheiten beinhaltet ein intensives Rückentraining sowie ein schonendes und kontrolliertes Gerätetraining. Mit einem ausgewogenen Trainingsprogramm können Sie Rückenbeschwerden effektiv vorbeugen oder entgegenwirken.

Das Gruppentrainingsprogramm ist von der Sporthochschule Köln exklusiv für die Techniker Krankenkasse entwickelt worden. Die folgenden Kurse werden in Kooperation mit der Techniker Krankenkasse angeboten, die die gesamten Kosten für ihre Versicherten übernimmt. Aber auch andere Krankenkassen bezuschussen diese Kurse.

Kurs: **RT Plus 21**
Wochentag: **Montag**
Uhrzeit: 19.00-20.00 Uhr

Durchgang **A** 04.01.-01.03.2021
Kursgebühr: 90,00€

Aufgrund des aktuellen Lockdowns mussten alle laufenden Kurse unterbrochen werden. Neue Kurse können nicht wie geplant gestartet werden.

Nach Beendigung des Lockdowns finden Sie an dieser Stelle eine aktuelle Übersicht der Kurszeiten 2021!

Blieben Sie gesund!

Stand 16.12.2020

Kursgebühr: 90,00€

5.2021 (n.a. 05.04.)

00 Uhr

3.2021

5.2021