

Termine von Januar – Juni 2012:

	Tag + Uhrzeit	Kurszeitraum
Fit und Aktiv	Do. 18 ⁰⁰ –19 ⁰⁰	19.01.–22.03.12 19.04.–05.07.12
Fit und in Form – das Allround Training im Wasser	Mo. 11 ⁰⁰ –12 ⁰⁰	16.01.–19.03.12 16.04.–25.06.12
	Di. 18 ⁰⁰ –19 ⁰⁰	17.01.–20.03.12 17.04.–26.06.12
	Mi. 17 ⁰⁰ –18 ⁰⁰	18.01.–21.03.12 18.04.–20.06.12
Nordic Walking – Einsteigerkurs	Di. 19 ¹⁵ –20 ³⁰	08.05.–26.06.12
Progressive Muskelrelaxation	Mo. 18 ⁰⁰ –19 ⁰⁰	23.01.–12.03.12 23.04.–18.06.12
	Di. 10 ⁰⁰ –11 ⁰⁰	24.01.–13.03.12 24.04.–19.06.12
Stress- management	Mo. 19 ³⁰ –21 ⁰⁰	23.01.–12.03.12 23.04.–18.06.12
Aqua Nordic Walking	Di. 11 ¹⁵ –12 ⁰⁰	06.03.–24.04.12
	Di. 17 ⁴⁵ –18 ³⁰	08.05.–26.06.12
AquaStep	Di. 17 ⁴⁵ –18 ³⁰	10.01.–28.02.12
Pilates – Einsteigerkurs	Do. 10 ³⁰ –11 ¹⁵	26.01.–15.03.12 26.04.–28.06.12
	Sa.	Nähere Infos: Tel.05222-80754-31
Therarobics™	Mi.	Nähere Infos: Tel.05222-80754-31
Wirbelsäulen- gymnastik im Wasser	Mo. 18 ⁰⁰ –18 ³⁰	09.01.–27.02.12 05.03.–30.04.12 07.05.–02.07.12
	Do. 17 ¹⁵ –17 ⁴⁵	12.01.–01.03.12 08.03.–26.04.12 03.05.–05.07.12
	Mi.	Nähere Infos: Tel.05222-80754-31
Yoga	Mi.	Nähere Infos: Tel.05222-80754-31

Sanfte Präventionssport- Angebote für jedes Alter

Gesundheitsprävention wird besonders in der heutigen Zeit immer wichtiger. Durch regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen und das richtige Training lassen sich Alterungsprozesse verlangsamen.

In der VitaSol Therme bieten wir Ihnen vielseitige Möglichkeiten, Ihre körperliche und geistige Leistungsfähigkeit zu erhalten und auszubauen.

Die im Innenteil mit * gekennzeichneten Kurse werden von den Krankenkassen als Gesundheitsvorsorge bezuschusst.

Anmeldung von Mo. bis Fr. von 8³⁰–16³⁰ Uhr unter Tel. 05222-80754-13

Gesundheitskurse

1. Halbjahr 2012



VitaSol Therme
Bad Salzuflen



VitaSol Therme GmbH
Extersche Straße 42
32105 Bad Salzuflen
Tel. 05222 / 80754-0
Fax 05222 / 80754-12
info@vitasol.de
www.vitasol.de

gestaltung: hummel + lang, würzburg

VitaSol Therme
Bad Salzuflen



Fit und Aktiv*

Fit und Aktiv ist ein Ausdauertraining für das gesamte Herz-Kreislaufsystem. Der Kurs zeigt, wie das Herz effizient trainiert werden kann. Zudem werden Kenntnisse über Puls, Blutdruck und Energiebereitstellung während des Sports vermittelt. Zum vielfältigen Aktivprogramm gehören außerdem Ausdauerheiten, Dehn- und Kräftigungsübungen sowie Entspannungssequenzen.

(145 €, 10 Einheiten à 60 Min.)

Fit und in Form – das Allround Training im Wasser*

Der Allround-Kurs dient der Vorbeugung von Muskel- und Skeletterkrankungen. Hier werden sowohl Kenntnisse über korrekte Dehn- und Kräftigungsübungen als auch Informationen zu verschiedenen Ausdauermethoden und dem Puls- und Blutdruckverhalten während des Sports vermittelt.

Der praktische Teil findet im wohltuenden Thermalwasser statt. Der Solegehalt löst Verspannungen und fördert die Beweglichkeit.

(145 €, 10 Einheiten à 60 Min.)

Nordic Walking Einsteigerkurs*

Durch den Einsatz der Stöcke ist das Walken sowohl ein hervorragendes Ausdauertraining als auch ein tolles Ganzkörpertraining. Es verbessert die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislaufsystems, Verspannungen im Schultergürtel können gelöst werden, die Gelenke werden entlastet und der Fettstoffwechsel „angeheizt“.

Nordic Walking eignet sich besonders für (Wieder-)Einsteiger in ein Ausdauertraining, Personen mit Gelenkbeschwerden, Ältere und Übergewichtige.

(74 €, 8 Einheiten à 75 Min.)

PMR – Progressive Muskelrelaxation*

Die progressive Muskelrelaxation ist ein Entspannungsverfahren, das an der Willkürmuskulatur ansetzt. Durch die Entspannung der Muskulatur wird ein tiefgreifend körperliches Ruhegefühl und dadurch eine mentale Gelassenheit erreicht.

PMR kann altersunabhängig durchgeführt werden und hilft nachgewiesen bei Beschwerden, wie Bluthochdruck, Schlafstörungen, Migräne und allgemeiner Nervosität.

(74 €, 8 Einheiten à 60 Min.)

Stressmanagement*

Das übergeordnete Ziel des Kurses ist, mit einer Vielzahl unterschiedlicher Methoden und Techniken richtig mit Stress umzugehen. Der Kurs richtet sich an Personen, die präventiv und gezielt mit dieser Thematik arbeiten möchten. Das Seminar vermittelt physiologische Zusammenhänge von Stress, stellt Theorien vor, die die unterschiedliche Belastbarkeit von Menschen erklären und nennt Techniken, die logische Fehler aufdecken und vermeiden helfen.

(119 €, 8 Einheiten à 90 Min.)



Weitere Kurse der VitaSol Therme (ohne Bezuschussung)

Aqua Nordic Walking

Das neuartige Konzept wird mit speziellen Stöcken im 28°C warmen Außenbecken durchgeführt. Gymnastische Aufwärmübungen und eine variantenreiche Ausdauersequenz mit Geh-, Lauf- und Hüppformen bieten ein abwechslungsreiches Training im Wasser.

Auch Übergewichtige oder Personen mit Gelenkerkrankungen können in diesem Kurs beschwerdefrei körperlich aktiv sein.

(97 €, 8 Einheiten à 45 Min.)

Aqua Step

Aqua Step ist ein dynamisches Herz-Kreislauf- und Muskelausdauertraining im Wasser. Der Step erweitert die Möglichkeiten gegen die Schwerkraft zu arbeiten, während die Belastungen, die man sonst an Land spürt, reduziert werden. Zusätzlich sorgt motivierende Musik für ein rundum gelungenes Workout.

(97 €, 8 Einheiten à 45 Min.)

Pilates

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, das vor allem die tiefliegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen anspricht. Dieser sorgen für eine korrekte und gesunde Körperhaltung. In sanften harmonisch fließenden Bewegungen werden Atemtechnik, Kraft, Koordination und Beweglichkeit auf ideale Weise entwickelt. Das Trainingsprogramm eignet sich für jedermann.

(74 €, 8 Einheiten à 45 Min.)

Tai Chi

Die Bewegungsmeditation des Tai Chi arbeitet mit klar umschriebenen Bewegungsabläufen. In jeder Trainingseinheit wird ein neuer Schwerpunkt thematisiert. Dabei stehen Übungen, die sich aus Bildern und Einzelbewegungen zusammensetzen im Mittelpunkt. Die Teilnahme ist für Jung und Alt ohne Vorkenntnisse möglich.

(74 €, 8 Einheiten à 60 Min., Einstieg jederzeit möglich)

Therarobics™

Therarobics™ ist ein Fitnessmenü zur Verbesserung der Muskelkraft, der Herz-Kreislauf-Leistungsfähigkeit, der Koordination und der Beweglichkeit. Einen besonderen Trainingseffekt bietet die harmonische Widerstandsgebung der Therabänder. Sie stimulieren ganze Muskelketten auf gelenkschonende Weise.

Vor allem Teilnehmern mit Gelenk- und Rückenbeschwerden bietet Therarobics™ großen Gewinn, denn die Symptome werden gelindert und das körperliche Wohlbefinden gefördert. Ein ideales Training für jedes Alter.

(74 €, 8 Einheiten à 45 Min., Einstieg jederzeit möglich)

Wirbelsäulengymnastik im Wasser

Gezieltes Training und viel Bewegung ist für alle Rückenschmerzgeplagte die beste Medizin, denn eine gut trainierte Muskulatur hilft, die Beschwerden dauerhaft zu lindern oder ihnen vorzubeugen. Die Wirbelsäulengymnastik nutzt die Auftriebs- und Widerstandskräfte des Wassers, um die Gelenke zu entlasten, die aufrichtenden und stabilisierenden Muskeln zu kräftigen sowie verkürzte und verspannte Muskulatur zu dehnen.

(97 €, 8 Einheiten à 30 Min.)

Yoga

Yoga verbessert das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele. Der ganzheitliche Ansatz, der durch die Übungen angestrebt wird, erhöht die Vitalität und führt zu einer Haltung innerer Gelassenheit. In all seinen verschiedenen Ausprägungen und Schulen ist Yoga bestens geeignet, um Problemen wie Stress, Schlaflosigkeit, Nervosität, Konzentrationsschwäche und Stimmungsschwankungen entgegenzuwirken.

(74 €, 8 Einheiten à 60 Min., Einstieg jederzeit möglich)

