

# KURSBESCHREIBUNGEN

## **BALLance (§ 20-Kurs)**

Pure Entlastung für Rückenmuskulatur und Bandscheiben

Die Behandlung mit den Ballance-Bällen bewirkt eine behutsame Streckung der Wirbelsäule und entlastet dadurch die Bandscheiben. Dies dient zum einen der Entspannung und Lockerung der Muskulatur, im weiteren Schritt bewirkt es eine natürliche Aufrichtung der Wirbelsäule.

## **Yoga**

Yoga ist eines der ältesten Systeme der Welt, das Körper, Geist und Seele vereint und die persönliche Entwicklung fördert.

## **Pilates**

Pilates ist ein systemisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur.

## **Fitness Ampel (§ 20-Kurs)**

Gewappnet für den Alltag – gesundheitsbewusste Ganzkörperkräftigung  
Was ist Kraft?

In diesem Kurs lernen Sie Trainingsmöglichkeiten kennen, die Ihnen zu einem gesunden und starken Körper verhelfen. In 8 Trainingseinheiten erhalten Sie Wissen zu diversen Themen rund um Kräftigung, Herz-Kreislauf-Training, Stabilität und Wohlbefinden. Dieses Wissen setzen Sie anschließend direkt an der Seite eines Trainers mithilfe funktioneller sowie geführter Übungen auf der Trainingsfläche um.

## **myintense (§ 20-Kurs Ernährung)**

Der Onlinekurs zur Vermeidung und Reduktion von Übergewicht

In nur 8 Wochen und 9 Coachings erhalten Sie umfassendes Wissen, wie Sie langfristig schlank und fit werden. Sie lernen anschaulich über wöchentliche Coachingvideos, welche Lebensmittel gut für Sie sind, wie Sie Ihre Lieblingsrezepte auf schlanke Art zubereiten können und worauf Sie bereits beim Einkauf achten sollten.

## **Fitness Vital - Beweglichkeitsorientierte Kräftigung**

Unser Alltag ist immer stärker nach „vorne“ ausgerichtet und geprägt von einseitigen Belastungen! Körperliche Folgen können u. a. Beschwerden der Hals- und Lendenwirbelsäule, der Knie, der Hüfte oder eine schlechte Haltung sein.

Durch gezielte Trainingsimpulse lässt sich der muskuläre Rückgang stoppen und die Muskellänge wieder vergrößern. Beschwerden werden gelindert, die Haltung deutlich verbessert.

Im Kurs „Fitness Vital“ lernen Sie die positiven Effekte eines gezielten Beweglichkeitstrainings kennen.

**Rehabilitationssport** – auf ärztliche Verordnung

# KURSBESCHREIBUNGEN

## **Beckenbodentraining**

Mehr Lebensqualität durch richtiges Training

Ein gut trainierter Beckenboden ist nicht nur bei Darm- und Blasenschwäche von Bedeutung. Er ermöglicht uns eine aufrechte Haltung, hält den Belastungen einer Schwangerschaft stand und steigert das sexuelle Empfinden.

Mithilfe gezielter Übungen lässt sich der Beckenboden stärken. Diese lernen Sie im Präventionskurs „Beckenbodentraining“ kennen.

## **Was ist ein § 20-Kurs?**

Als Mitglied einer gesetzlichen Krankenversicherung können Sie jährlich an zwei nach § 20 zertifizierten Kursen teilnehmen. Ihre Kasse übernimmt 80 – 100 % der Kosten für Sie.

Sprechen Sie uns diesbezüglich gerne an, wir beraten Sie gern.

**agil**  
GIFHORN

Im Heidland 15  
38518 Gifhorn

Tel: 05371 - 93 59 371

Mo. -Fr. 08.00 - 21.00 Uhr

Mi. 06.15 - 21.00 Uhr

Sa. & So. 09.00 - 16.00 Uhr

**agil**  
AHNSEN

Im Sandgarten 4  
38536 Meinersen

Tel: 05372 - 97 19 299

Mo., Mi., Fr. 08.00 - 21.00 Uhr

Di. & Do. 06.00 - 21.30 Uhr

Sa. & So. 08.00 - 16.00 Uhr

**Physiotherapie**  
EyBelheide

Im Heidland 15  
38518 Gifhorn

Tel: 05371 - 94 28 02 5

Termin nach  
Vereinbarung

# KURSPLAN

gültig bis 31.12.2019

**agil**  
AHNSEN

**agil**  
GIFHORN



| MONTAG | DIENSTAG   | MITTWOCH   | DONNERSTAG   | FREITAG |
|--------|--|--|--|---------|
|        | <b>REHASPORT</b><br>Muskel- & Gelenkgymnastik<br>09.00-09.45 Uhr |  | <b>REHASPORT</b><br>Muskel- & Gelenkgymnastik<br>09.00-09.45 Uhr |         |
|        |  |  | <b>BALLance</b><br>ab dem 29.10.19<br>11.00-11.45 Uhr            |         |
|        | <b>REHASPORT</b><br>Muskel- & Gelenkgymnastik<br>17.00-17.45 Uhr |  |  |         |
|        | <b>BALLance</b><br>ab dem 29.10.19<br>18.00-18.45 Uhr            |  |  |         |
|        | <b>REHASPORT</b><br>Muskel- & Gelenkgymnastik<br>18.00-18.45 Uhr | <b>PILATES</b><br>mit Daniela<br>19.00-20.00 Uhr | <b>REHASPORT</b><br>Muskel- & Gelenkgymnastik<br>19.00-19.45 Uhr |         |
|        |  | <b>PILATES</b><br>mit Daniela<br>20.00-21.00 Uhr |  |         |

Viel Spaß beim Training wünschen  
unsere *agil* **FITNESS** -Partner

**Physiotherapie**  
**EyBelheide**

WOLFGANG SIEVERT  
STEUERBERATUNGSGESELLSCHAFT MBH

RINGFOTO CALBERLAH

**SPORTS 38**  
DEIN TEAM VOR ORT.  
WWW.SPORTS-38.COM

**auto peter**

Uta Mittelstädt  
HEILPRAKTIKERIN

100%  
REGIONALE  
PARTNER

**Wellness Sauna**  
...mal Urlaub vom Alltag!

| MONTAG   | DIENSTAG                                       | MITTWOCH  | DONNERSTAG                                      | FREITAG   |
|--|--|---|---|---|
| <b>PILATES</b><br>mit Ilona<br>09.00-09.45 Uhr   | <b>PILATES</b><br>mit Ilona<br>09.00-10.00 Uhr | <b>REHASPORT</b><br>mit Mona<br>18.30-19.15 Uhr |   | <b>BALLance</b><br>mit Ilona<br>09.00-09.45 Uhr |
| <b>BALLance</b><br>mit Ilona<br>10.15-11.00 Uhr  |  | <b>YOGA</b><br>mit Ilona<br>10.00-11.00 Uhr     |   |   |
|  |  |   | <b>YOGA</b><br>mit Ilona<br>16.45-17.45 Uhr     |   |
| <b>REHASPORT</b><br>mit Karin<br>17.30-18.15 Uhr | <b>BALLance</b><br>17.45-18.30 Uhr             | <b>BALLance</b><br>mit Ilona<br>17.00-17.45 Uhr | <b>REHASPORT</b><br>mit Mona<br>18.00-18.45 Uhr |   |
| <b>REHASPORT</b><br>mit Karin<br>18.30-19.15 Uhr | <b>PILATES</b><br>mit Ilona<br>18.45-19.45 Uhr | <b>PILATES - EINSTEIGER</b><br>18.15-19.15 Uhr  | <b>PILATES</b><br>mit Ilona<br>19.00-20.00 Uhr  |   |
|  |  | <b>FITNESS AMPEL</b><br>19.30-20.30 Uhr         |   |   |

