



# Vital-Services Sport & Gesundheit

Sportkurse für alle Altersgruppen



*Sorge dich gut um deinen Körper,  
er ist der einzige Ort, den du zum Leben hast.  
(Jim Rohn)*

## Werden Sie aktiv!

Mit unserem neuen Sportprogramm fällt es leicht, aktiv zu sein.

Es bietet interessante Trainingsprogramme für viele Altersgruppen und unterschiedliche körperliche Konditionen. Alle Kurse finden im angenehmen Ambiente unseres hervorragend ausgestatteten Sportsaals statt und werden von gut ausgebildeten Trainern geleitet.

Unsere Abendprogramme bieten insbesondere berufstätigen Menschen eine Möglichkeit zur sportlichen Betätigung und Entspannung.

Sie sind sich noch nicht sicher, welcher Kurs der richtige für Sie ist?

Wir beraten Sie gerne und laden Sie herzlich ein, vor Kursanmeldung an einem Schnuppertermin teilzunehmen.

Für bestehende Gruppen bieten wir die Kurse auch in Ihren Räumlichkeiten an. Sprechen Sie uns einfach an, um einen möglichen Termin festzulegen

**Alle Kurse\* kosten 65,- EUR für 10 Einheiten.**

**Anmeldung und weitere Informationen bei:**

**Michaela Wommelsdorf-Kubiak | Telefon 02761 608-1171 | [ergotherapie@wohngut.de](mailto:ergotherapie@wohngut.de)**

\*Außer Präventionskurse mit Zuzahlung der Krankenkasse (siehe Seite 6)

# INDIAN BALANCE

## Den Körper bewegen, während die Seele ausruht

Indian Balance ist ein Kräftigungs- und Achtsamkeitstraining aus der indianischen Tradition indigener Heilgymnastik, das eine starke, kraftvolle Verbindung zum eigenen Körper aufbaut. Es geht darum, bei sich zu sein, Leichtigkeit zu finden, Bewegungen zu erkunden und um die Kunst, Ruhe als Geschenk anzunehmen.

Sensibel und emotional öffnet Indian Balance den Pfad zur Achtsamkeit und trainiert gleichzeitig die kreative Wahrnehmung. Durch die fließenden Bewegungsabläufe, die zwischen An- und Entspannung wechseln, werden Rücken, Bauch und Po trainiert. Die Gleichgewichtstechniken bringen den gesamten Körper in Balance.

Dank seiner Vielfältigkeit eignet sich das Programm für Menschen aller Altersgruppen und Konditionstypen.

**Ort:** Sportsaal des WohnGut Vital-Service

**Termine:**

<b>Indian Balance „stehend“</b>	
Mittwoch	13.45 Uhr – 14.45 Uhr
<b>Indian Balance „sitzend“</b>	
Mittwoch	16.15 Uhr – 17.15 Uhr

# QUIGONG

## Traditionelle chinesische Praxis zur Kultivierung von Körper & Geist

Quigong ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist.

Zur Praxis gehören Atem-, Körper- und Bewegungsübungen sowie Konzentrationsübungen zur Harmonisierung und Regulierung des Qi-Flusses im Körper.

**Termin:** Mittwoch von 18.15 bis 19.15 Uhr  
**Ort:** Sportsaal des WohnGut Vital-Service

# YOGA

## Für mehr Vitalität und innere Gelassenheit

Yoga bringt als ganzheitliche Praxis mit mentalen und körperlichen Übungen Körper, Geist und Seele in Einklang. Kontrollierte Atmung verbessert die Konzentration.

Mit unserem Yogakurs streben wir eine verbesserte Vitalität und gleichzeitig eine Haltung der inneren Gelassenheit an.

**Termin:** Montag von 18:30 bis 19.30 Uhr  
**Ort:** Sportsaal des WohnGut Vital-Service

# MOVIBA

## MoViBa—Mobilität, Vitalität, Balance

Dem Körper etwas Gutes tun, damit die Seele gern darin wohnt. Erleben Sie Gemeinschaft und nehmen Sie Ihren Körper in Bewegung neu wahr. Ein attraktives Bewegungsprogramm, das für alle gut zu schaffen ist, vermittelt Ihnen einen ganz besonderen Eindruck vom ganzheitlichen Wohlbefinden. Trainieren Sie sanft Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Balance.

**Termin:** Montag von 10.00 Uhr - 11.00 Uhr  
Donnerstag von 10.00 Uhr - 11.00 Uhr  
Donnerstag von 11.00 Uhr - 12.00 Uhr

**Ort:** Sportsaal des WohnGut Vital-Service

# KRAFT- UND AUSDAUER

## Behalten Sie Ihr Lächeln

Im Menschen stecken über 650 Muskeln. Für Bewegung werden Sie gemeinsam aktiv. Zum Lächeln braucht man etwa 17 Muskeln, zum Stirnrunzeln über 40.

Die Muskulatur ist quasi das größte Organ des Körpers. Sie hält den Stoffwechsel im Gleichgewicht und ist bestimmend für den energetischen Grundumsatz des Organismus. Deshalb ist es im Alter besonders wichtig, die Muskulatur in Schwung zu halten. Trainieren sie gemeinsam mit einer unserer Trainerinnen an unseren exklusiven Trainingsgeräten Ihre Kraft und Ausdauer.

**Start:** Voraussichtlich November 2020

**Termin:** Freitag von 10.00 Uhr - 11.00 Uhr

**Ort:** Sportsaal des WohnGut Vital-Service

# GEDÄCHTNISTRAINING

**Halten Sie Ihr Gedächtnis fit**

Ganzheitliches Gedächtnistraining bezieht alle Sinne und beide Gehirnhälften ein.

Nachweislich fördert es die Durchblutung und den Stoffwechsel des Gehirns. Dies führt zu einer Steigerung der allgemeinen Lernfähigkeit und verbessert das Erinnerungsvermögen.

Gedächtnistraining ist sehr gut als Demenzvorsorge geeignet.

**Start:** Voraussichtlich November 2020  
**Termin:** Mittwoch von 10.00 Uhr - 11.00 Uhr  
**Ort:** Sportsaal des WohnGut Vital-Service

# PRÄVENTIONSKURSE

**Trainieren Sie mit finanzieller Unterstützung Ihrer Krankenkasse!**

Diese Kurse sind zertifiziert durch die Zentrale Prüfstelle Prävention und werden daher mit bis zu 80 % von Ihrer Krankenkasse unterstützt.

Am Ende des Kurses bekommen Sie eine Teilnahmequittung, mit der Sie Ihr Geld von der Krankenkasse zurück erhalten.

## **Autogenes Training**

**Start:** 01.11.2020  
**Termin:** Donnerstag von 18.30 Uhr - 19.45 Uhr  
**Ort:** Sportsaal des WohnGut Vital-Service  
**Kursgebühr:** 95,- € für 8 Einheiten je 75 Minuten

**Anmeldung bitte bei Janina Treske**  
**Telefon 02761 608-1171 | [ergotherapie@wohngut.de](mailto:ergotherapie@wohngut.de)**