

Preise

Diese richten sich nach Anzahl, Dauer und Inhalte der Kurse:

Aktive TSG- und HH-vital-Mitgl.:

1 UE =	€ 4,00
1 Pilates =	€ 5,00
1 Ganzheitl. Rückentr. =	€ 5,00
1 Yoga =	€12,50
1 Feldenkrais =	€ 6,00
1 Med. Qigong =	€ 6,00
1 Osteoporosespor =t	€ 8,00
1 UE (Wasser) =	€ 5,00

Nichtmitglieder:

1 UE =	€ 6,00
1 Pilates =	€ 8,00
1 Ganzheitl. Rückentr. =	€ 9,00
1 Yoga =	€12,50
1 Feldenkrais =	€10,00
1 Med. Qigong =	€10,00
1 Osteoporosesport =	€12,00
1 UE (Wasser) =	€ 9,00

Änderungen sind möglich!

Eine **Teilnahme** an den Kursen ist nur nach vorheriger **schriftlicher** Anmeldung möglich. Die Kursgebühr kann per Überweisung, EC oder bar bezahlt werden.

Bei Krankheit oder Rücktritt erfolgt **keine** Erstattung der Kursgebühren!

Die Kurse finden z.T. **nicht** in den Hamburger Schulferien und an gesetzlichen Feiertagen statt.

Sie können sich für folgende Kursblöcke anmelden:

Kursblock 01/19:

07.01.-29.03.19

Kursblock 02/19:

01.04.-26.06.19

Bitte achten Sie auf Ferienkurse, aktuelle Angebote und Sonderveranstaltungen!



DAS TSG FITNESS-STUDIO
IN DER PRAXIS-KLINIK BERGEDORF

Praxis-Klinik Bergedorf

Sportstudio

Alte Holstenstr. 2

21031 Hamburg-Bergedorf

Tel: 040 - 725 75 -140

Fax: 040 - 725 75 -144

E-Mail: sport@praxis-klinik-bergedorf.de

Öffnungszeiten

Montag – Freitag	08.00 – 22.00 Uhr
Samstag	09.00 – 18.00 Uhr
Sonntag	10.00 – 19.00 Uhr

Internet: www.praxis-klinik-bergedorf.de

Anfahrt



Kursprogramm
07.01. – 26.06.2019

**Das PLUS an
Gesundheit**



Herz-Kreislauf

Aqua Fitness

Mischung aus Aqua-Aerobic, Aqua-Jogging und Wassergymnastik beansprucht das Herz-Kreislauf-System intensiv und ermöglicht eine große Bewegungsvielfalt.

Hydro Power (Fortgeschrittene)

Fitnessstraining und Kräftigung im Wasser mit höherem konditionellen Anspruch und spritziger Musik. Aqua Fitness für Fortgeschrittene!

Deepwork (auf Anfrage)

Ein Powerprogramm für verbesserte Fitness und eine straffere Figur. Das funktionelle Ganzkörper-Workout ist ein hoch effektives Training mit Ansätzen von Cardiotraining in Kombination mit Bewegung und Atmung.

Spezielle Angebote

Osteoporosesport

Gezielte Übungen zur Kräftigung sowie Erhaltung und Verbesserung der Beweglichkeit.

Nackenschule

Dieser Kurs hilft Ihnen durch ein ganzheitliches Bewegungskonzept zu mehr Beweglichkeit im Hals- und Brustwirbelbereich und zu einer Reduktion der unangenehmen Nackenspannung.

„Auszeit“ Wege zu mehr Wohlbefinden

Unsere Heilpraktikerin Susanne Paschke weist Ihnen Möglichkeiten auf, um Wege in einen entspannteren Alltag zu finden und Ihr Wohlbefinden durch neue Energien zu steigern.

Seminar Basenfastenkur (auf Anfrage)

Die Power-Kur, mit der Sie sich vital und aktiv fühlen! Die Basenfastenkur ist eine alltagsfreundliche Fastenmethode zur Entschlackung des Körpers. Die Kur ist sehr einfach umzusetzen und lässt sich gut in den Alltag integrieren- und nebenbei verlieren Sie auch noch Gewicht!

80/20-Prinzip-Gesund abnehmen

Dieser Kurs hilft die Ernährung dauerhaft umzustellen nach der 80/20-Methode. D.h.80% basische und 20% säurebildende Lebensmittel, das Prinzip des Basenfastens! Gewichtsabnahme ohne Jo-Jo-Effekt! Das Besondere ist in diesem Kurs die Kombination mit Sport. Zu jeder Einheit gehört ein sportlicher Teil in der Gruppe! **Und als Bonus: In der Zeit des Kurses können Sie kostenfrei mit einem individuellen Trainingsplan unser Fitnessstudio nutzen!**

TK- Rücken plus-mit integriertem Gerätetraining

Rücken plus ist ein Programm, das mit klassischen Rückenübungen beginnt und mit einem rückengerechten Gerätetraining endet. Theorie und Praxis wechseln sich ab. Sie erfahren alles über das richtige Dehnen und gezieltes Koordinations- und Muskeltraining. Zusätzlich lernen Sie die Funktionen der Rückenmuskulatur kennen und wie Sie Ihren Rücken im Alltag nicht unnötig belasten. Auch für Entspannungspausen ist gesorgt.

Körper und Geist

Feldenkrais

Die Feldenkrais-Methode® verbessert auf ganzheitliche Weise körperliche und geistige Funktionen. Durch sanfte Bewegungsabläufe verfeinert sich das Zusammenspiel zwischen dem Nervensystem und der Muskulatur. Vorstellungskraft, Aufmerksamkeit und Kreativität verbessern sich.

Pilates (Einsteiger und Fortgeschrittene)

Eine Mixtur aus Körperbeherrschung, Tiefenatmung und Entspannung kräftigt Muskeln ohne Masse anzusetzen. Unabhängig vom Alter und der physischen Kondition kann die Methode von jedem praktiziert werden.

Hatha-Yoga

Einfaches, angenehmes, ganzheitliches Üben mit individuell angemessenen Übungsprogrammen des Hatha-Yoga (Körperübungen, Atemübungen, Übungen des Geistes, Übungen für zu Hause und für das Leben

Medizinisches Qigong

Ruhe, Kraft und für den eigenen Körper Selbstheilungskräfte wecken. Durch körperliche Bewegung und geistige Arbeit die Gesundheit erhalten und die Genesung verbessern

Rückengymnastik und Kräftigung

Rücken- und Beckenbodengymnastik

Gezielte Kräftigungsübungen für die Rückenmuskulatur sowie praxisorientierte Übungen zur vertieften Körperwahrnehmung des Beckenbodens.

Ganzheitliches Rückentraining

Ein umfassendes Bewegungskonzept, das Fitness, Körperwahrnehmung und Tiefenatmung sowie neuromuskuläre Koordination verbindet. Kombiniert Stabilitätsübungen, Elemente aus Yoga, Pilates und der Feldenkrais-Methode® zu einem intensiven, entspannenden Trainingserlebnis.

Wassergymnastik basic

Besonders schonende Wassergymnastik auf die Teilnehmer abgestimmt, die bereits unter Gelenk- und Wirbelsäulenerkrankungen leiden.

Wassergymnastik

Fitnessgymnastik im Wasser, schonend für die Wirbelsäule und den Gelenkapparat. Kombination aus Herz-Kreislauf-Training, Förderung der Beweglichkeit und der koordinativen Fähigkeiten.

Kinder

Musikmäuse

Musik, Spiel und Tanz für Kinder von 1,5 bis 4 Jahre (I) und für Kinder von 3 bis 5 Jahre (II) mit begleitendem Elternteil

Empfehlungen für Senioren

Osteoporosesport

Feldenkrais

Wassergymnastik basic

Wassergymnastik

Ganzheitliches Rückentraining

Rücken- und Beckenbodengymnastik

Nackenschule

Medizinisches Qigong

Prävention (P)

(Nach § 20 SGB V fördern die Krankenkassen die folgenden qualitätsgesicherten Präventionsprogramme:)

Hatha-Yoga

TK – „Rücken plus-mit integriertem Gerätetraining“

Diese Kurse sind mit (P) im Kursplan gekennzeichnet. Ein Kurs muss mind. 8 Einheiten umfassen, um für eine Erstattung in Frage zu kommen.