

## Gesundheitssport

### **Kraft- und Balancetraining 60+ (Kurs)**

Dienstag 16.00 - 17.00 Uhr Rudolf-Wild-Sporthalle

Die Stunde startet mit einer mobilisierenden Erwärmung für Gelenke, Rücken und Muskulatur. Mit verschiedenen und gezielten Übungen wird danach die Muskulatur trainiert, der Rücken gestärkt und die Balance geschult. Die Übungen werden im Gehen, Sitzen und Stehen durchgeführt. Die Stunde ist so gestaltet, dass auch Neueinsteiger daran teilnehmen können.

### **Rückenfit**

Mittwoch 9.00 - 10.15 Uhr Capri-Sonne-Sportcenter Gymnastikraum

Donnerstag 20.00 - 21.15 Uhr Sporthalle J.-v.-Liebig-Str. (ehemalige Kegelhalle)

### **Rehabilitationssport (Orthopädische Erkrankungen)**

Montag 9.30 - 10.15 Uhr Capri-Sonne-Sportcenter Gymnastikraum

Montag 10.30 - 11.15 Uhr Capri-Sonne-Sportcenter Gymnastikraum

Dienstag 17.00 - 17.45 Uhr Capri-Sonne-Sportcenter Gymnastikraum

### **Rehabilitationssport (Neurologische Erkrankungen)**

Dienstag 15.00 - 15.45 Uhr Rudolf-Wild-Sporthalle

### **Herzsport**

Freitag 15.30 - 17.00 Uhr Ernst-Knoll-Halle