

## Unser Angebot auf einen Blick:

- Aktiv und Gesund im Alter
- Herz- und Kreislauftraining
- Beckenbodengymnastik
- Rücken-Fit
- Wirbelsäulengymnastik
- Yoga
- Nordic Walking
- Pilates



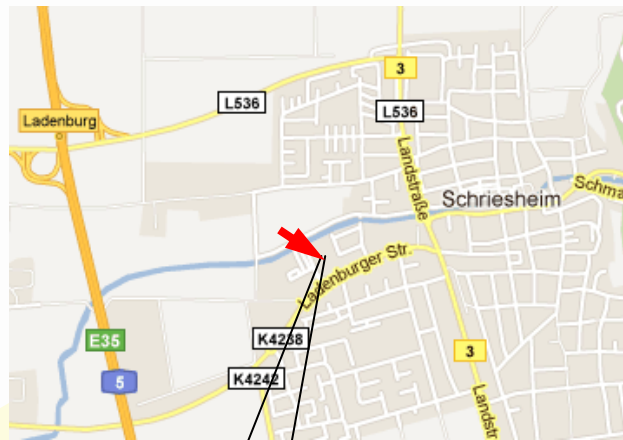
Die Inhalte unserer Präventionsangebote entsprechen den Qualitätsanforderungen gesetzlicher Krankenkassen im Sinne der Gesundheitsförderung § 20 SGB V, weshalb eine **Kostenerstattung oder -beteiligung durch Ihre Krankenkasse** erfolgen kann. Des weiteren können Sie mit einer Mitgliedschaft an vielen anderen Kursen aus unserem Sportprogramm teilnehmen

## Unsere Preise pro Jahr bei einer Mitgliedschaft im KSV Schriesheim

Erwachsene: **150,- €**

zzgl. 25,- € pro Präventionskurs

Bei Eintritt in den Verein wird eine einmalige Bearbeitungsgebühr in Höhe von 15 € erhoben.



- Sie erreichen uns verkehrsgünstig mit der OEG, Linie 5/5R, Haltestelle OEG Bahnhof Schriesheim. Von dort sind es ca. 400m Fußweg
- Oder mit dem Bus 628 Richtung Ladenburg, Haltestelle Ladenburger Straße
- Oder mit dem Auto, Bundesstraße 3, Abbiegen in die Ladenburger Straße, 2. Straße rechts „Am Sportzentrum“

Es sind ausreichend kostenlose Parkplätze vorhanden.

KSV Fitness Treff  
Am Sportzentrum 6  
69198 Schriesheim  
06203 / 65562

[www.ksv-fitness-treff.de](http://www.ksv-fitness-treff.de)  
[info@ksv-fitness-treff.de](mailto:info@ksv-fitness-treff.de)



# Gesundheit + Prävention

*KSV Schriesheim e.V.*

## Kursinformationen



## „Aktiv und Gesund im Alter“



Montag, 09.00 Uhr - 10.00 Uhr

Kursdauer 10 Termine a 60 Minuten / 100,- €

**Kursbeschreibung:** Gleichgewicht, Koordination, Reaktion und Kraft verbessern, Selbstvertrauen und Selbständigkeit im Alter erhalten, degenerativen Erkrankungen und Zivilisationskrankheiten vorbeugen sowie gruppenspezifische Aktivität erleben. Diese Ziele werden durch dosierte Bewegung und Spaß in der Gruppe verfolgt. Es lohnt sich auch im Alter noch aktiv zu sein!

## „Herz-Kreislauf-Training“



Dienstag, 11.00 Uhr - 12.00 Uhr

Kursdauer 10 Termine a 60 Minuten / 100,- €

**Kursbeschreibung:** Funktionsgymnastische Übungen, allgemeines und lokales Ausdauertraining, Kennenlernen von verschiedenen Formen des Herz-Kreislauf-Trainings wie Walking, Aerobic, sowie gruppenspezifische Sportspiele, all dies sind Inhalte eines wissenschaftlich gesteuerten Herz-Kreislauf-Trainings. Sie werden zudem ihre Atmung schulen und gezielte Trainingsprinzipien für ein individuelles Herz-Kreislauf-Training kennen lernen.

## „Beckenboden-Gymnastik“



Mittwoch, 15.30 Uhr - 16.30 Uhr

Kursdauer 10 Termine a 60 Minuten / 100,- €

**Kursbeschreibung:** Ein nicht oder schlecht trainierter Beckenboden kann zu vielfältigen Problemen führen. Trainiert werden zahlreiche Übungen, die die Beckenbodenmuskulatur nachhaltig stärken, um den mannigfaltigen Beschwerden, die ein schwacher Beckenboden begünstigt, effektiv vorzubeugen.

## „Rücken-Fit“



Mittwoch, 20.00 Uhr - 21.00 Uhr

Kursdauer 10 Termine a 60 Minuten / 100,- €

**Kursbeschreibung:** Rücken Fit ist ein gezieltes, präventives Rückentraining als Anleitung zur Selbsthilfe. Es dient der Stärkung der Wirbelsäulenmuskulatur, zur Vorbeugung von Haltungsschäden, zur Entlastung der Bandscheiben sowie zur Linderung von Rückenbeschwerden. Man lernt die Wahrnehmung im eigenen Körper zu verbessern und kann somit die Haltung und Bewegung besser kontrollieren. Ziel ist es, die erlernten Techniken im Alltag einzusetzen.

Die Kurse mit dem „Pluspunkt Gesundheit.DTB“ sind von den Krankenkassen anerkannte Kurse und werden auf Antrag bezuschusst. Antragsformulare erhalten Sie nach Ende des Kurses durch den Abteilungsleiter KSV Fitness Treff, Hr. Gehrig.

Unsere Yoga und Pilates Kurse werden u.U. von den Krankenkassen bezuschusst - bitte vorher mit Ihrer Kasse abklären.

## „Wirbelsäulengymnastik“



Donnerstag, 10.00 Uhr - 11.00 Uhr

Kursdauer 10 Termine a 60 Minuten / 100,- €

**Kursbeschreibung:** Ein dosiertes Übungsprogramm zur Kräftigung und Mobilisierung Ihrer Muskulatur, das eingebettet ist in einen vielfältigen und abwechslungsreichen Stundenverlauf mit Bewegungsschulung, Wissensvermittlung und Entspannung. Die Wirbelsäulengymnastik dient der Vorbeugung von Rückenbeschwerden oder zeigt, wie Sie aktuellen Rückenschmerzen entgegenwirken können.

## „Yoga“

Donnerstag, 17.00 Uhr - 18.30 Uhr

Kursdauer 10 Termine a 90 Minuten / 100,- €

**Kursbeschreibung:** Yoga ist ein übendes Verfahren um psychosomatisches Gleichgewicht und entsprechendes Wohlbefinden im Menschen zu fördern. Traditionelles Yoga ist für Frauen und Männer jeden Alters geeignet und frei von religiösen Einflüssen. Die Teilnehmer werden mittels Wahrnehmungsübungen die Beziehung zu ihrem Körper verbessern und kommen u.a. mit ihren Gelenken, Sehnen und Muskeln in Kontakt. Die Verbindung zum eigenen Körper ist ein Gradmesser für die Gesundheit. Für Anfänger und leicht Fortgeschrittene.

## „Nordic Walking“



Freitag, 12.00 Uhr - 13.00 Uhr

Kursdauer 10 Termine a 60 Minuten / 100,- €

**Kursbeschreibung:** Nordic Walking ist ein sportliches und dynamisches Ganzkörpertraining, welches leicht und schnell erlernbar ist. Unter fachkompetenter Anleitung bietet Ihnen das Nordic Walking eine optimale Möglichkeit ihr Herz-Kreislauf-System auf angenehme Weise zu trainieren, Muskulatur aufzubauen und gleichzeitig Verspannungen zu lösen.

## „Pilates“

Sonntag, 11.00 Uhr - 12.00 Uhr

Kursdauer 10 Termine a 60 Minuten / 100,- €

**Kursbeschreibung:** Pilates ist ein ganzheitliches und systematisches Körpertraining. Das Training schließt Kraftübungen, Stretching und eine bewusste Atmung ein und dient außerdem einer korrekten und gesunden Körperhaltung. Es kommen auch Zusatzgerät mit zum Einsatz wie Therabänder, Hanteln etc.