

Programm 2017

Aqua-Fit (Gymnastik)

6 x, mittwochs vom 11.01. - 15.02.2017, 17.15 – 18.15 Uhr, Kursleitung Herr Jürgen Höcherl (AOK Bewegungsfachkraft), Schwimmbad, max. 15 TN

Ganzkörpertraining

6 x, montags vom 27.02. - 03.04.2017, 09.15 – 10.15 Uhr, Kursleitung Frau Bianca Prey (Übungsleiterin) Turnhalle, TN unbegrenzt

Kochkurs „Schnelles für Berufstätige“

Donnerstag, 23.03.2017 um 17.30 – 20.00 Uhr, Kursleitung Frau Anita Rohrmüller (Hauswirtschaftsmeisterin), Küche Fachschule

Faszien-Yoga

6 x, donnerstags vom 27.04. - 01.06.2017, 17.15 – 18.15 Uhr, Kursleitung Frau Kerstin Bals (Yogalehrerin und Faszientrainerin), Rhythmikraum in der Fachschule, max. 15 TN

Lauf-Diät (für Laufanfänger, als auch Lauffortgeschrittene)

9 x, donnerstags vom 16.03. - 11.05.2017, 17.15 – 18.15 Uhr, Kursleitung Jörg Memmel und Tobias Strahl, Treffpunkt Fachschule bei der ersten Einheit, TN unbegrenzt

Vortrag „Think positiv – Wie Gedanken unsere Stimmung beeinflussen“

Donnerstag, 04.05.2017, 17.30 – 20.30 Uhr, Kursleitung Frau Bianca Strauß, Psychologin, max. 20 TN

Rundum fit

6 x, dienstags vom 20.06. - 25.07.2017, 17.15 – 18.15 Uhr, Kursleitung AOK Herr Höcherl, im Freien oder Snoezelen Airtrampraum,

Mit dem Rad zur Arbeit

vom 01.06. – 31.08.2017

„Gesund durch den Winter“ – Gripeschutzimpfung

23.10.2017, 12.00 – 13.00 Uhr, Arztzimmer

13.11.2017, 12.00 – 13.00 Uhr, Arztzimmer

Progressive Muskelentspannung

6 x, montags vom 11.09. - 23.10.2017, 17.15 – 18.15 Uhr, Kursleitung Herr Fridolin Voggenreiter, Snoezelenräume, max. 17 TN

Yoga

8 x, donnerstags vom 12.10. – 07.12.2017, 17.15 – 18.15 Uhr, Kursleitung Frau Dorothee Rösgen (Yogalehrerin BYV), Rhythmikraum in der Fachschule, max. 12 TN

Mini-Kurs zur Fußreflexzonenmassage (3 Stunden)

Donnerstag, 16.11.2017, 19.00 – 22.00 Uhr, Kursleitung Sr. Jubilata, PSH-Saal

Aqua-Powerjogging

6 x, montags 13.11. – 18.12.2017, 17.15 - 18.15 Uhr, Kursleitung AOK Herr Höcherl (AOK-Bewegungsfachkraft), Schwimmbad max. 15 TN

Bei Teilnahme von 80 % eines Kurses, erhält jede/r Teilnehmer/-in einmal jährlich einen hälftigen Zeitausgleich. Angemeldeten Teilnehmern/-innen, die den Kurs nicht beginnen oder nicht an mindestens 80 % der Termine teilnehmen, werden die Kursgebühren in Höhe von 35,00 € in Rechnung gestellt.

Schnelle Hilfe bei akuten Nacken- und Rückenproblemen

die Physiotherapie Fundeis hat sich bereit erklärt bei akuten Nacken- und Rückenproblemen Behandlungen wie Physiotherapie oder Massage gegen Selbstzahlung anzubieten.

Die Terminvereinbarung erfolgt über die Physiotherapie Fundeis Tel. 276 im Haus. Die Termine werden flexibel je nach Möglichkeit schnellstmöglich angeboten. Eine Behandlung dauert 30 Minuten und kostet 15 €. Die Termine können z.B. während der Pause/Freizeit wahrgenommen werden, ein Stundenausgleich wird jedoch nicht gewährt.