

++ NEU++

Rehasport

Wirbelsäulengymnastik

Montag 10:00 Uhr – 11:00
Uhr

Mittwoch 10:00 Uhr – 11:00
Uhr

Freitag 10:00 Uhr –
11:00 Uhr

Ort: ANR Bonn

Anmeldung: 0228 3827 555



Gymnastik

Leichtathletik

Schwimmen

Bewegungsspiele in Gruppen

++ NEU ++

Rehasport

Wirbelsäulengymnastik

Bewegungsmangel und einseitige Belastungen führen bei vielen Menschen zu muskulären Defiziten und frühzeitig degenerativen Veränderungen von Wirbelsäule und Gelenken. Oft sind es gar nicht Rücken oder Wirbelsäule, die Probleme bereiten, vielmehr liegt die Ursache in einer Kette falscher Bewegungen und Haltungen.

In diesem Kursangebot finden Sie 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.



Gymnastik

Leichtathletik

Schwimmen

Bewegungsspiele in Gruppen

++ NEU++

Rehasport

Neurowalking

Dienstag 14:00 Uhr – 15:30 Uhr
Donnerstag 14:00 Uhr – 15:30 Uhr

Ort: ANR Bonn
(bei schlechtem Wetter drinnen)

Anmeldung: 0228 3827 555



Gymnastik

Leichtathletik

Schwimmen

Bewegungsspiele in Gruppen

++ NEU ++

Rehasport

Neuro-Walking

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

In unserem Kursangebot erlernen Sie die korrekte Technik und werden Spaß an einer abwechslungsreichen Outdooraktivität erfahren. Zusätzlich ermöglicht das Neuro-Walking den Einstieg in das Ausdauertraining und eignet sich auch zum Wiedereinstieg nach längerer Sportpause.

Diese Sportart kann auch mit Gelenkproblemen durchgeführt werden, das dynamische Gehen mit Stöcken aktiviert den gesamten Körper und wird stets an Ihre individuelle Leistungsfähigkeit angepasst.



Gymnastik

Leichtathletik

Schwimmen

Bewegungsspiele in Gruppen

++ NEU++

Rehasport

Sport mit neurologischen Patienten

Dienstag 18:00 Uhr – 19:30
Uhr

Donnerstag 10:00 Uhr – 11:30
Uhr

Ort: ANR Bonn

Anmeldung: 0228 3827 555



Gymnastik

Leichtathletik

Schwimmen

Bewegungsspiele in Gruppen

++ NEU ++

Rehasport

Sport mit neurologischen Patienten

Gleichgewicht, Koordination, Reaktion und Kraft verbessern, Selbstvertrauen und Selbständigkeit im Alter erhalten, degenerativen Erkrankungen und Zivilisationskrankheiten vorbeugen sowie gruppendynamische Aktivität erleben.

Diese Ziele werden durch dosierte Bewegung und Spaß in der Gruppe verfolgt. Dieser Kurs unterstützt sowohl die positiven Effekte von geführten Bewegungen mit Geräten, als auch Koordination, Gleichgewicht und Flexibilität. Einen wichtigen Bestandteil des Rehasportangebotes bildet auch die Sturzprophylaxe, sowie weitere Maßnahmen zur Verbesserung der Sicherheit und Mobilität im Alltag.



Gymnastik

Leichtathletik

Schwimmen

Bewegungsspiele in Gruppen

++ NEU++

Rehasport

Wassergymnastik für Senioren

Dienstag 18:00 Uhr – 19:30 Uhr

Donnerstag 10:00 Uhr – 11:30 Uhr

Ort: Gustav Heinemann Haus
Waldenburger Ring

Anmeldung: 0228 3827 555



Gymnastik

Leichtathletik

Schwimmen

Bewegungsspiele in Gruppen

++ NEU ++**Rehasport****Wassergymnastik**

Unter Wassergymnastik versteht man ein spezielles Bewegungstraining im Wasser. Die Kraft- und Konditionsübungen schonen aufgrund des Auftriebs des Wassers die Gelenke, und den Rücken und kräftigen die Muskulatur sowie das Herz-Kreislaufsystem. Durch den hohen Widerstand des Wassers sind die Übungen teilweise anstrengender als außerhalb des Wassers.

Die Wassergymnastik ist besonders auch für ältere Menschen geeignet. Das sanfte Training im Wasser soll die nicht nur die Leistungsfähigkeit sondern auch die Freude an der Bewegung steigern. Im brusthohen Wasser Langlaufen, Hochspringen, Treten, Joggen, Strampeln, Stretchen, Balancieren und Meditieren, mit der Noodle oder dem Ball spielen, auf dem Brett turnen und Hanteln schwingen...



Gymnastik

Leichtathletik

Schwimmen

Bewegungsspiele in Gruppen