

Kursprogramm
und
Vorträge
2. Halbjahr 2019



**VEREIN ZUR
FÖRDERUNG
DER
GESUNDHEIT**

an den medius KLINIKEN
KIRCHHEIM | NÜRTINGEN e.V.



Kooperationspartner



M medius
KLINIKEN

EINE GEMEINNÜTZIGE GESELLSCHAFT
DES LANDKREISES ESSLINGEN



Informationen

Anschrift/Kontakte

**Verein zur Förderung der Gesundheit
an den medius KLINIKEN
KIRCHHEIM | NÜRTINGEN e.V.**

VFG

Charlottenstr. 47
73230 Kirchheim unter Teck

Telefon: 07021-8844844
[außerhalb der Bürozeiten ist ein
Anrufbeantworter geschaltet.](#)

Telefax: 07021-8848949

Mail: info@vfg-kn.de

Internet: www.vfg-kn.de

Bürozeiten

Montags: 14.30 - 17.00 Uhr

Dienstags: 14.30 - 17.00 Uhr

Mittwochs: 9.00 - 11.30 Uhr

Donnerstags: 9.00 - 11.30 Uhr

Freitags: geschlossen

Sommerpause

Das Büro ist geschlossen ab Freitag, den
09.08.19. Ab Montag, den 02.09.2019, sind wir
wieder für Sie da.

Impressum

Stand: Juli 2019

Layout: Ute Leo-Elvers, Marc Schindel und
Birte Lachmann

Auflage: 6.000 Stück

Hinweis:

[Das erste Semester 2020 startet im März 2020
und endet im Juli 2020.](#)

[Das nächste Programm erscheint im Januar
2020.](#)

Vereinsvorstand

1. Vorstand

Norbert Nadler

Dipl. Betriebswirt

Mail: n.nadler@medius-kliniken.de

2. Vorstand

Elvira Benz

Dipl. Verwaltungswirtin

Mail: e.benz@medius-kliniken.de

RessortleiterInnen

Marietta Chabowski

Ltd. Hebamme

Kassenwart

H. Berner

Mail: kassenwart@vfg-kn.de

Schriftführerin

Ute Leo-Elvers

Reisekauffrau

Mail: info@vfg-kn.de

Geschäftsführerin

Birte Lachmann

Dipl. Betriebswirtin/Krankenschwester

Mail: b.lachmann@medius-kliniken.de

Sekretariat

Marietta Chabowski

Brigitte Röhm

Ute Leo-Elvers

Tom Elvers

Robin Elvers

Pressemitteilungen

Brigitte Röhm

Wir über uns

Wir sind ein gemeinnütziger Verein, der an
den medius KLINIKEN KIRCHHEIM und
NÜRTINGEN angegliedert ist.

Wir bieten Kurse, Vorträge und Veranstaltungen
an.

Jeder ist hierzu herzlich willkommen.

**Die Teilnahme an einer Veranstaltung ist an
keine Mitgliedschaft gebunden!**

Wissen Sie es schon?

Unser Kooperationspartner ist die AOK - die Gesundheitskasse.

 Bei Veranstaltungen, die mit dem Logo der AOK gekennzeichnet sind, erfolgt nach Zusage der Kostenübernahme, eine direkte Abrechnung mit der AOK.

 Bei Kursen aus dem Primärpräventivbereich besteht eventuell die Möglichkeit einer Kostenübernahme nach Einreichung der Teilnahmebestätigung bei Ihrer Krankenkasse.

Gefällt Ihnen der Kurs, den Sie momentan besuchen? Möchten Sie am Folgekurs teilnehmen?

Dann denken Sie bitte daran, sich frühzeitig im Büro anzumelden oder eine „Fortlaufende Anmeldung“ zu beantragen. Besteht eine fortlaufende Anmeldung, werden Sie bis zu Ihrem schriftlichem Widerruf automatisch im Folgekurs angemeldet. Eine Weiteranmeldung über die/den KursleiterIn ist nicht möglich.

Vereinsziele und Kontakte

Unser Ziel ist

- trotz aller Sparschwänge die Krankenhäuser als einen Ort zu erhalten, an dem sich menschliche Zuwendung und fachliches Können zum Wohle unserer Patienten verbindet
- die Solidarität zwischen den Patienten und ihren Helfern zu festigen
- mit Mitgliedsbeiträgen und Spenden dazu beizutragen, dass Zusätzliches für den Kranken getan werden kann
- Aktivitäten zu fördern, die der Gesundheit der Allgemeinheit zugute kommen, aber im Rahmen des Krankenhausbudgets nicht finanziert werden können. Dazu zählen:
 - verschiedene Kursangebote
 - unterstützende Maßnahmen zur Förderung der Zusammenarbeit zwischen Ärzten, Pflegepersonal, Hebammen, freiberuflichem Fachpersonal und Selbsthilfegruppen.
 - in Kooperation mit den medius KLINIKEN KIRCHHEIM und NÜRTINGEN ein Kompetenzzentrum mit einem vielseitigen Beratungs- bzw. Leistungsangebot aufzubauen.

Wenn Sie sich näher über den Förderverein informieren oder Mitglied werden möchten, wenden Sie sich bitte an die Geschäftsstelle.

Informationen zum Verein und einen Überblick über das gesamte Kursangebot des Vereins erhalten Sie auch im Internet unter www.vfg-kn.de

Anmeldung

Grundsätzlich ist für alle Kurse eine vorherige Anmeldung erforderlich.

Für Vorträge/Veranstaltungen ist, sofern es nicht extra vermerkt ist, keine Anmeldung erforderlich. Die Unkosten/Gebühren werden am Veranstaltungsort bezahlt.

Anmelden können Sie sich:

Zu Kursen und Vorträgen

- **per Telefon: 07021 - 8844844**
zu unseren Bürozeiten
- **per Telefax: 07021-8848949**
rund um die Uhr
- **per E-Mail unter:**
info@vfg-kn.de
- **per Post:**
siehe Anmeldekarte am Ende des Heftes.

Hinweis:

- Telefonische Anmeldungen sind nur in Verbindung mit Lastschriftverfahren möglich.
- Bei schriftlicher Anmeldung kann die Kursgebühr per Überweisung beglichen werden.
- Sie erhalten eine Anmeldebestätigung.
- Eine Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Bezahlung. Nicht besuchte Kursstunden können nicht zurückerstattet werden.
- Mit der Annahme der Anmeldung zu einer Veranstaltung des Vereins zur Förderung der Gesundheit kommt ein Vertrag zwischen Teilnehmer und Verein zustande.
Die allgemeinen Hinweise und die Geschäftsbedingungen sind Bestandteil des Vertrages. Dies gilt auch für die telefonische Anmeldung.
- **Abmeldung:**
ist bis 8 Tage vor Kursbeginn möglich
ansonsten gelten die Geschäftsbedingungen
siehe Seite 56ff.

Zum Baby- und Kleinstkinderschwimmen

Montag + Donnerstag: 8.00 – 9.30 Uhr
unter Telefon: 07153-619060

Terminübersicht

Hinweis: Folgende zwei Ziffern, in der Kursnummer, zeigen Ihnen in welchem Kapitel Sie diesen Kurs finden: V192-F1003 → Sie finden diesen Kurs im Kapitel F1. **Bewegung drinnen**. Innerhalb der Kapitel sind die Kurse nach Möglichkeit alphabetisch geordnet.

Beginn	Uhr	Titel	KursNr
August 2019			
Di 13/08	19:45	Yoga für die Faszien	V192-SH002
Do 29/08	19:00	Heilsames und gesundheitsförderndes Singen	V192-SH001
September 2019			
Fr 06/09	19:45	Zumba® - Fitness	V192-F1085
Mi 11/09	8:30	Beckenbodentraining III	V192-E1023
Mi 11/09	9:40	Beckenbodentraining II	V192-E1021
Mi 11/09	10:50	Fit mit Arthrose - Knie-/Hüftgruppe	V192-G1009
Mi 11/09	17:15	Pilates IV	V192-F1019
Mi 11/09	17:30	Faszien - Stretching - Functional Training	V192-F1053
Mi 11/09	17:55	Rückenstabilität	V192-F1069
Mi 11/09	18:20	Bodytoning II	V192-F1080
Mi 11/09	18:30	Rücken Fit II	V192-F1055
Mi 11/09	19:05	Rücken Fit II	V192-F1021
Mi 11/09	19:25	Pilates II	V192-F1017
Mi 11/09	20:10	Rücken Fit I	V192-F1024
Do 12/09	8:35	Pilates IV	V192-F1015
Do 12/09	9:30	Beweglich im Alter ab 70 J	V192-F1007
Do 12/09	9:45	Pilates I ab 60 J	V192-F1013
Do 12/09	11:00	Fit ab 60	V192-F1011
Do 12/09	11:00	Sitzgymnastik	V192-F1009
Do 12/09	11:15	Bewegungsbad 60 plus	V192-F3017
Do 12/09	16:00	Wassergymnastik für Hüfte und Knie	V192-G1019
Do 12/09	17:00	Mollirobic	V192-F1036
Do 12/09	17:00	Wassergymnastik für Hüfte und Knie	V192-G1013
Do 12/09	17:30	Kinesentürmen I	V192-F1044
Do 12/09	18:00	KBT® Kurzzeit -Seminar	V192-I0001
Do 12/09	18:00	Mollirobic	V192-F1038
Do 12/09	19:00	Body-Fit und Bauch-Beine-Po	V192-F1027
Do 12/09	19:00	Hula Hoop Workshop	V192-F1086
Do 12/09	19:00	Rücken Fit I	V192-F1065
Do 12/09	20:00	Body-Fit und Bauch-Beine-Po	V192-F1082
Do 12/09	20:05	Rücken Fit III	V192-F1067

Beginn	Uhr	Titel	KursNr
Fr 13/09	8:30	Fit mit Arthrose - Knie-/Hüftgruppe	V192-G1015
Fr 13/09	9:00	AlltagsTrainingsProgramm	V192-F1088
Fr 13/09	9:40	Fit mit Arthrose - Knie-/Hüftgruppe	V192-G1017
Fr 13/09	10:00	Stress- und Schmerzprävention durch Bewegung und Entspannung	V192-H1090
Fr 13/09	10:50	Fit mit Arthrose - Knie-/Hüftgruppe	V192-G1011
Fr 13/09	18:00	Lu Jong - Tibetisches Heilyoga	V192-H0005
Fr 13/09	18:40	Aqua-Fitness für Schwangere	V192-A0001
Fr 13/09	19:30	Aqua-Fitness für Mütter	V192-B0001
Fr 13/09	20:20	Aqua-Fitness für Mütter	V192-B0004
Mo 16/09	8:00	Beckenbodentraining II Männer	V192-E2007
Mo 16/09	9:15	Beckenbodentraining II Männer	V192-E2005
Mo 16/09	10:30	Body-Fit und Bauch-Beine-Po	V192-F1029
Mo 16/09	15:00	Fit mit Arthrose - Hüftgruppe	V192-G1007
Mo 16/09	18:15	Zumba® - Fitness	V192-F1051
Mo 16/09	19:00	Aqua-Fitness für Frauen	V192-F3021
Mo 16/09	19:00	Rücken-Fit.de	V192-F1033
Mo 16/09	19:45	Aqua-Fitness für Frauen	V192-F3019
Mo 16/09	20:00	Beckenbodentraining II	V192-E1015
Di 17/09	9:30	Gelenk- und Rückentraining	V192-G1005
Di 17/09	9:30	Rücken Fit II	V192-F1075
Di 17/09	10:30	Sport nach Schlaganfall	V192-G4001
Di 17/09	10:40	Pilates II	V192-F1072
Di 17/09	11:30	Gefäßtraining für Arterien und Venen	V192-G2001
Di 17/09	15:30	Aqua-Fitness für Frauen	V192-F3001
Di 17/09	16:00	Fit mit Arthrose - Kniegruppe	V192-G1003
Di 17/09	17:00	Stepp-Aerobic III ab 50 J	V192-F1031
Di 17/09	17:30	Pilates I	V192-F1003
Di 17/09	18:45	Pilates III	V192-F1005
Di 17/09	19:00	Meditative Tanzabende für Frauen	V192-E1030
Do 19/09	18:15	Aqua-Fitness	V192-F3009
Do 19/09	19:00	Aqua-Fitness	V192-F3011
Fr 20/09	17:30	Faszientraining	V192-F1078
Mo 23/09	8:30	Rücken Fit und Osteoporosegymnastik	V192-F1001
Mo 23/09	9:35	Beckenbodentraining II	V192-E1007
Mo 23/09	10:40	Core-Training	V192-E1009
Mo 23/09	14:00	Gesundheitssport im hohen Alter	V192-F1061
Mo 23/09	15:15	Kraft-Ausdauer-Training	V192-F1063
Mo 23/09	16:25	Beckenbodentraining Männer	V192-E2001
Mo 23/09	17:00	Stepp-Aerobic II	V192-F1040

Beginn	Uhr	Titel	KursNr
Mo 23/09	17:30	Core-Training	V192-E1011
Mo 23/09	17:30	Sanfte Rückenschule	V192-G1001
Mo 23/09	18:00	Stepp-Aerobic II	V192-F1042
Mo 23/09	18:15	Aqua-Fitness	V192-F3007
Mo 23/09	18:30	Beckenbodentraining II	V192-E1013
Mo 23/09	19:00	Aqua-Fitness	V192-F3005
Mo 23/09	19:45	Aqua-Fitness	V192-F3003
Di 24/09	15:50	60-iger in Bewegung	V192-F1049
Di 24/09	16:25	Bewegt und aktiv älter werden ab 60 J	V192-F1057
Di 24/09	16:55	Ganzkörpertraining - Body-Fit	V192-F1047
Di 24/09	17:30	Beckenbodentraining II	V192-E1017
Di 24/09	18:30	Man power	V192-E2003
Di 24/09	19:30	Beckenbodentraining II	V192-E1019
Mi 25/09	8:30	Beckenbodentraining II	V192-E1001
Mi 25/09	9:35	Beckenbodentraining II	V192-E1005
Mi 25/09	10:40	Beckenbodentraining II ab 60 J	V192-E1003
Mi 25/09	18:15	Yoga	V192-H0002
Mi 25/09	19:45	Yoga	V192-H0001
Do 26/09	20:30	Fit nach Feierabend	V192-F1059

Oktober 2019

Fr 04/10	18:00	Lu Jong - Tibetisches Heilyoga	V192-H0016
Mo 07/10	19:00	Heilsames und gesundheitsförderndes Singen	V192-H0014
Di 08/10	13:30	Wasser-Fit am Mittag	V192-F3015
Di 08/10	14:20	Wasser-Fit am Mittag	V192-F3013
Di 15/10	18:00	Yoga für die Faszien	V192-H0008
Di 15/10	19:45	Yoga für die Faszien	V192-H0006
Mi 16/10	14:30	Yoga für Senioren	V192-H0010
Mi 16/10	16:15	Yoga für die Faszien	V192-H0012
Do 17/10	9:30	Progressive Muskelentspannung	V192-H0003

November 2019

Di 05/11	9:30	Rücken Fit II	V192-F1076
Di 05/11	10:40	Pilates II	V192-F1073
Mi 06/11	17:55	Rückenstabilität	V192-F1070
Mi 06/11	19:05	Rücken Fit II	V192-F1022
Mi 06/11	20:10	Rücken Fit I	V192-F1025
Do 07/11	17:30	Kinesentürmen I	V192-F1045
Do 07/11	19:00	Hula Hoop Workshop	V192-F1087
Do 07/11	20:00	Body-Fit und Bauch-Beine-Po	V192-F1083
Fr 08/11	18:40	Aqua-Fitness für Schwangere	V192-A0002

Beginn	Uhr	Titel	KursNr
Fr 08/11	19:30	Aqua-Fitness für Mütter	V192-B0002
Fr 08/11	20:20	Aqua-Fitness für Mütter	V192-B0005
Fr 15/11	10:00	Stress- und Schmerzprävention durch Bewegung und Entspannung	V192-H1091
Mo 18/11	17:30	Sanfte Rückenschule	V192-G1002
Mo 18/11	19:00	Aqua-Fitness für Frauen	V192-F3022
Mo 18/11	19:45	Aqua-Fitness für Frauen	V192-F3020
Do 21/11	11:15	Bewegungsbad 60 plus	V192-F3018
Do 21/11	16:00	Wassergymnastik für Hüfte und Knie	V192-G1020

Dezember 2019

Mo 02/12	8:00	Beckenbodentraining II Männer	V192-E2008
Mo 02/12	9:15	Beckenbodentraining II Männer	V192-E2006
Mo 02/12	10:30	Body-Fit und Bauch-Beine-Po	V192-F1030
Di 03/12	9:30	Gelenk- und Rückentraining	V192-G1006
Di 03/12	10:30	Sport nach Schlaganfall	V192-G4002
Di 03/12	11:30	Gefäßtraining für Arterien und Venen	V192-G2002
Di 03/12	15:30	Aqua-Fitness für Frauen	V192-F3002
Di 03/12	16:00	Fit mit Arthrose - Kniegruppe	V192-G1004
Di 03/12	17:00	Stepp-Aerobic III ab 50 J	V192-F1032
Di 03/12	17:30	Pilates I	V192-F1004
Di 03/12	18:45	Pilates III	V192-F1006
Mi 04/12	8:30	Beckenbodentraining III	V192-E1024
Mi 04/12	9:40	Beckenbodentraining II	V192-E1022
Mi 04/12	10:50	Fit mit Arthrose - Knie-/Hüftgruppe	V192-G1010
Mi 04/12	17:30	Faszien - Stretching - Functional Training	V192-F1054
Mi 04/12	18:30	Rücken Fit II	V192-F1056
Do 05/12	17:00	Mollirobic	V192-F1037
Do 05/12	18:00	Mollirobic	V192-F1039
Do 05/12	19:00	Body-Fit und Bauch-Beine-Po	V192-F1028
Fr 06/12	8:30	Fit mit Arthrose - Knie-/Hüftgruppe	V192-G1016
Fr 06/12	9:40	Fit mit Arthrose - Knie-/Hüftgruppe	V192-G1018
Fr 06/12	10:50	Fit mit Arthrose - Knie-/Hüftgruppe	V192-G1012
Mo 09/12	14:00	Gesundheitssport im hohen Alter	V192-F1062
Mo 09/12	15:00	Fit mit Arthrose - Hüftgruppe	V192-G1008
Mo 09/12	15:15	Kraft-Ausdauer-Training	V192-F1064
Mo 09/12	17:00	Stepp-Aerobic II	V192-F1041
Mo 09/12	18:00	Stepp-Aerobic II	V192-F1043
Fr 13/12	9:00	AlltagsTrainingsProgramm	V192-F1089

Januar 2020

Di 07/01	9:30	Rücken Fit II	V192-F1077
----------	------	---------------	------------

Beginn	Uhr	Titel	KursNr
Di 07/01	10:40	Pilates II	V192-F1074
Di 07/01	13:30	Wasser-Fit am Mittag	V192-F3016
Di 07/01	14:20	Wasser-Fit am Mittag	V192-F3014
Di 07/01	15:50	60-iger in Bewegung	V192-F1050
Di 07/01	16:55	Ganzkörpertraining - Body-Fit	V192-F1048
Mi 08/01	17:15	Pilates IV	V192-F1020
Mi 08/01	17:55	Rückenstabilität	V192-F1071
Mi 08/01	18:20	Bodytoning II	V192-F1081
Mi 08/01	19:05	Rücken Fit II	V192-F1023
Mi 08/01	19:25	Pilates II	V192-F1018
Mi 08/01	20:10	Rücken Fit I	V192-F1026
Do 09/01	8:35	Pilates IV	V192-F1016
Do 09/01	9:30	Beweglich im Alter ab 70 J	V192-F1008
Do 09/01	9:30	Progressive Muskelentspannung	V192-H0004
Do 09/01	9:45	Pilates I ab 60 J	V192-F1014
Do 09/01	11:00	Fit ab 60	V192-F1012
Do 09/01	11:00	Sitzgymnastik	V192-F1010
Do 09/01	17:00	Wassergymnastik für Hüfte und Knie	V192-G1014
Do 09/01	17:30	Kinesienturnen I	V192-F1046
Do 09/01	18:00	KBT® Kurzzeit -Seminar	V192-I0002
Do 09/01	18:15	Aqua-Fitness	V192-F3010
Do 09/01	19:00	Aqua-Fitness	V192-F3012
Do 09/01	19:00	Rücken Fit I	V192-F1066
Do 09/01	20:00	Body-Fit und Bauch-Beine-Po	V192-F1084
Do 09/01	20:05	Rücken Fit III	V192-F1068
Do 09/01	20:30	Fit nach Feierabend	V192-F1060
Fr 10/01	17:30	Faszientraining	V192-F1079
Fr 10/01	18:40	Aqua-Fitness für Schwangere	V192-A0003
Fr 10/01	19:30	Aqua-Fitness für Mütter	V192-B0003
Fr 10/01	20:20	Aqua-Fitness für Mütter	V192-B0006
Mo 13/01	8:30	Rücken Fit und Osteoporosegymnastik	V192-F1002
Mo 13/01	9:35	Beckenbodentraining II	V192-E1008
Mo 13/01	10:40	Core-Training	V192-E1010
Mo 13/01	16:25	Beckenbodentraining Männer	V192-E2002
Mo 13/01	17:30	Core-Training	V192-E1012
Mo 13/01	18:15	Aqua-Fitness	V192-F3008
Mo 13/01	18:15	Zumba® - Fitness	V192-F1052
Mo 13/01	18:30	Beckenbodentraining II	V192-E1014
Mo 13/01	19:00	Aqua-Fitness	V192-F3006

Beginn	Uhr	Titel	KursNr
Mo 13/01	19:00	Heilsames und gesundheitsförderndes Singen	V192-H0015
Mo 13/01	19:00	Rücken-Fit.de	V192-F1034
Mo 13/01	19:45	Aqua-Fitness	V192-F3004
Mo 13/01	20:00	Beckenbodentraining II	V192-E1016
Di 14/01	16:25	Bewegt und aktiv älter werden ab 60 J	V192-F1058
Di 14/01	17:30	Beckenbodentraining II	V192-E1018
Di 14/01	18:30	Man power	V192-E2004
Di 14/01	19:30	Beckenbodentraining II	V192-E1020
Mi 15/01	8:30	Beckenbodentraining II	V192-E1002
Mi 15/01	9:35	Beckenbodentraining II	V192-E1006
Mi 15/01	10:40	Beckenbodentraining II ab 60 J	V192-E1004
Fr 24/01	10:00	Stress- und Schmerzprävention durch Bewegung und Entspannung	V192-F1092
Di 28/01	18:00	Yoga für die Faszien	V192-H0009
Di 28/01	19:45	Yoga für die Faszien	V192-H0007
Mi 29/01	14:30	Yoga für Senioren	V192-H0011
Mi 29/01	16:15	Yoga für die Faszien	V192-H0013

Hinweis: Folgende zwei Ziffern, in der Kursnummer, zeigen Ihnen in welchem Kapitel Sie diesen Kurs finden: V192-**F**1003 → Sie finden diesen Kurs im Kapitel **F1. Bewegung drinnen**. Innerhalb der Kapitel sind die Kurse nach Möglichkeit alphabetisch geordnet.

Kurskalender

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Woche
August	19	20	21	22	23	24	25	34
	26	27	28	29	30	31	1	35
September 2. Halbjahr 19	2	3	4	5	6	7	8	36
	9	10	11	12	13	14	15	37
	16	17	18	19	20	21	22	38
	23	24	25	26	27	28	29	39
	30	1	2	3	4	5	6	40
Oktober	7	8	9	10	11	12	13	41
	14	15	16	17	18	19	20	42
	21	22	23	24	25	26	27	43
	28	29	30	31	1	2	3	44
November	4	5	6	7	8	9	10	45
	11	12	13	14	15	16	17	46
	18	19	20	21	22	23	24	47
	25	26	27	28	29	30	1	48
Dezember	2	3	4	5	6	7	8	49
	9	10	11	12	13	14	15	50
	16	17	18	19	20	21	22	51
	23	24	25	26	27	28	29	52
	30	31	1	2	3	4	5	1
Januar	6	7	8	9	10	11	12	2
	13	14	15	16	17	18	19	3
	20	21	22	23	24	25	26	4
	27	28	29	30	31	1	2	5
Februar	3	4	5	6	7	8	9	6
	10	11	12	13	14	15	16	7
	17	18	19	20	21	22	23	8
	24	25	26	27	28	29	1	9
März 1. Halbjahr 20	2	3	4	5	6	7	8	10
	9	10	11	12	13	14	15	11

1. = Feiertage

1. = Ferien: Hier finden keine Kurse statt mit Ausnahme von Kursen mit extra Vermerk

Hinweis: Ferien können aufgrund der beweglichen Ferientage voneinander abweichen.

Inhaltsverzeichnis

S. Sommerprogramm

Heilsames und gesundheitsförderndes Singen	9
Yoga	9

A. Vor der Geburt

Aqua-Fitness	10
Geburtsvorbereitende Akupunktur	10
Informationsabend für werdende Eltern mit Kreißsaalführung	10

B. Nach der Geburt

Aqua-Fitness	12
--------------	----

C. Familie

Babyschwimmen und Kleinstkinderschwimmen	13
--	----

D. Kinder und Jugend

„Manchmal bleibt mir die Luft weg“ - Asthmaschulungen des Albwind-Teams	13
---	----

E. Spezielle Angebote für Sie oder Ihn

E1. Für Sie	14
Beckenbodentraining ab	14
Core-Training	16
Meditative Tanzabende	16
E2. Für Ihn	17
Beckenbodentraining ab	17
Man power	18

F. Bewegung

F1. Bewegung drinnen	19
60-iger in Bewegung	19
Alltags-Trainings-Programm ATP	21
Beweglich im Alter!	21
Bewegt und aktiv älter werden	21
Body-Fit und Bauch-Beine-Po	22
Bodytoning II	22
Faszien - Stretching - Functional Training	23
Faszientraining	23
Fit ab 60	23
Fit nach Feierabend	24
Ganzkörpertraining	24
Gesundheitssport im hohen Alter	24
Hula Hoop Workshop	24
Kinesenturnen I	25
Kraft-Ausdauer-Training	25
Milon-Zirkel	25
Mollirobic	26
Pilates ab	27
Rücken Fit ab	29
Rücken Fit und Osteoporosegymnastik	30
Rücken-Fit.de	31
Rückenstabilität	31
Sitzgymnastik	31
Stepp-Aerobic ab	32
Stress- und Schmerzprävention durch	

Bewegung und Entspannung	32
Zumba® - Fitness	33
F3. Bewegung im Wasser	34
Aqua-Fitness im brusttiefen Wasser ab	34
Bewegungsbad 60 plus	35
Wasser-Fit am Mittag	35

G. Angebote für Menschen mit Erkrankung

Allgemein	37
G1. Skelett - Gelenk - Muskel - Erkrankungen	38
Fit mit Arthrose ab	38
Gelenk- und Rückentraining	39
Sanfte Rückenschule	39
Wassergymnastik ab	40
G2. Herz - Kreislauf - Gefäß - Erkrankungen	41
Gefäßtraining für Arterien und Venen	41
G3. Krebs - Erkrankungen	41
DKMS-LIFE	41
G4. Neurologische Erkrankungen	42
Sport nach Schlaganfall	42
G6. Stoffwechsel Erkrankungen	43

H. Entspannung, Körperwahrnehmung

Heilsames und gesundheitsförderndes Singen	43
Lu Jong ab	43
Progressive Muskelentspannung	44
Yoga ab	45

I. Persönlichkeitsentwicklung und -entfaltung

KBT® Kurzzeit -Seminar	46
Widerrufsformular	50

M. Qualifikationsverzeichnis der KursleiterInnen

	51
--	----

N. Geschäftsbedingungen

	52
--	----

O. Anfahrtsskizzen, Adressen für das Navigationsgerät und Räumlichkeiten

	54
--	----

S. Sommerprogramm

Heilsames und gesundheitsförderndes Singen

Ziel: Seelische und körperliche Gesundheit fördern, Stress und Anspannung lösen, Selbstwertschätzung stärken, Lebensfreude wecken, Gemeinschaftsgefühl erleben.

Geeignet/Hilft bei: Für alle, die die Wirkung von Singen und Musik neu entdecken wollen.

Methode: In entspannter, lockerer Atmosphäre werden einfache Lieder ohne Noten durch Vor- und Nachsingen erlernt. Es sind Lieder mit heilsamen Texten aus unterschiedlichen Stilrichtungen. Spielerische Stimmübungen, Tanzelemente, ruhige und rhythmische Lieder laden ein zu leistungsfreiem Mitsingen!

Mitzubringen/Bekleidung: Bequeme Kleidung, Getränk

Kurs am Donnerstag:

V192-SH001 ab 29.08.19, 2 x

Uhrzeit: 19:00 - 20:00 Uhr

Ort: Kapelle, [Klinik Kirchheim](#)

Gebühr: 21,- €

Leitung: Annerose Gerlach

Yoga für die Faszien



Ziel: Durch die Faszienübungen einen geschmeidigen Körper zu bekommen, Verspannungen vorzubeugen und zu lösen.

Geeignet/Hilft bei: Reduziert Stress und Verspannungen

Methode: Faszien-Yoga wirkt auf die Faszien und das Bindegewebe und besteht aus sanften Dehnungen, fließenden Bewegungen und intensivem Spüren des Körpers. Nicht bewegte und gedehnte Faszien neigen zu Verklebungen und zu Verdickungen. Faszien-Yoga löst diese Verklebungen, regeneriert die Faszien und macht das Bindegewebe wieder flexibel. So kann der Körper geschmeidig und langfristig gesund bleiben.

Hinweis: Nicht geeignet im akuten Stadium einer Krankheit (Bsp: Bandscheibenvorfall, frische Operationen etc.)

Mitzubringen/Bekleidung: Bequeme Kleidung, Decke, evtl. Getränk

Kurs am Dienstag:

V192-SH002 ab 13.08.19, 5 x

Uhrzeit: 19:45 - 21:15 Uhr

Ort: Zi. 14 Gym, [GZ Kirchheim](#)

Gebühr: 41,30 €

Leitung: Krassimira Nickel

A. Vor der Geburt

Aqua-Fitness für Schwangere



Geeignet/Hilft bei: Ab der 14. Schwangerschaftswoche

Methode: In der Schwangerschaft ist es sinnvoll, sich auf die Geburt vorzubereiten. Das Bewegungselement Wasser bietet sich dabei besonders gut an, um Kondition zu bekommen, den Kreislauf und den Stoffwechsel zu fördern, sowie die An- und Entspannung zu üben.

Hinweis: Ersetzt keinen Geburtsvorbereitungskurs! Absprache mit dem Frauenarzt wird empfohlen.

Mitzubringen/Bekleidung: Badebekleidung u. -schuhe, Handtuch, evtl. Föhn

Kurse am Freitag:

V192-A0001 ab 13.09.19, 7 x
Uhrzeit: 18:40 - 19:25 Uhr
Ort: Bewegungsbad, [Klinik Nürtingen](#)
Gebühr: 48,30 €
Leitung: Vanessa Urban

V192-A0002 ab 08.11.19, 7 x
Uhrzeit: 18:40 - 19:25 Uhr
Ort: Bewegungsbad, [Klinik Nürtingen](#)
Gebühr: 48,30 €
Leitung: Vanessa Urban

V192-A0003 ab 10.01.20, 7 x
Uhrzeit: 18:40 - 19:25 Uhr
Ort: Bewegungsbad, [Klinik Nürtingen](#)
Gebühr: 48,30 €
Leitung: Vanessa Urban

Geburtsvorbereitende Akupunktur

Ziel: Ziel: Verkürzung der Geburtszeit - eine Untersuchung der Universität Mannheim an 1000 Schwangeren erbrachte hierfür den Nachweis. Methode: Bei der Akupunkturtherapie werden von einer Hebamme wöchentlich 3 bzw. 4 Akupunkturnadeln an den Unterschenkel gesetzt, die dort 20 Min. verbleiben.

Anmeldung bzw. nähere Informationen erhalten Sie unter:

Geeignet/Hilft bei: Ab der 36. Woche bei unkompliziertem Schwangerschaftsverlauf.

Telefon: 07022/78-26330

Gebühr: 20,00 € pro Sitzung

(* siehe Gebühr auf Seite 52)

Informationsabend für werdende Eltern mit Kreißsaauführung

Ziel: Es werden folgende Themen besprochen:

- Geburt
- Wochenbett
- Stillen

Keine Anmeldung erforderlich.

Individuelle Kreißsaauführungen nach telefonischer Absprache möglich.

Nähere Informationen erhalten Sie unter:

Telefon: 07022/78-26330

Uhrzeit: 19.30 Uhr
 Findet an jedem ersten Mittwoch im Monat statt.

Ort: Treffpunkt an der Information, [Klinik Nürtingen](#)

Unser Tipp! Verschenken Sie Gesundheit! Ein Gutschein für einen Kurs oder ein Seminar ist ein sinnvolles und originelles Geschenk. Wir beraten Sie gern!

Erlebnis Schwangerschaft, Geburt, Eltern sein



Von Anfang an in guten Händen

- » Unser eingespieltes Team steht jederzeit für Sie bereit
- » Vertrauen Sie sich uns an, wir gehen in allen Phasen der Geburt auf Ihre Bedürfnisse ein und geben Ihnen Hilfestellung

Erlebnis Geburt

Zur Entspannung während der Geburt bieten wir Ihnen:

- » Entspannungsbad, Entspannungsmusik, Lagerungskissen, Massagebälle
- » Akupunktur, Homöopathie, Aromatherapie

Finden Sie Ihre individuelle Gebärposition

- » Gebärwanne, Gebärhocker, Kreißbett, Halteseile, Pezzibälle und eine Sprossenwand stehen zur Verfügung

Werdende Väter oder eine andere Begleitung sind bei der Geburt willkommen.

Erlebnis Eltern sein

- » Individuelle Betreuung und Pflege von Mutter und Kind im Zimmer, individuelle Stillberatung, Still-, Kinder- und Familienzimmer, Rooming-in, Wochenbettgymnastik, Frühstücks- und Abendbüffett mit der Familie

Angebote rund um die Geburt

Wir bieten Ihnen vor und nach der Geburt folgende Angebote an:

- » Aquafitness für Schwangere durch den Verein zur Förderung der Gesundheit
- » Akupunktur ab der 36. SSW durch die Geburtshilfe Nürtingen
- » Babyschwimmen ab dem 4. Monat durch die Physiotherapie Nürtingen

medius KLINIK NÜRTINGEN

Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe
Chefarzt Prof. Dr. med. Andreas Funk

Ihr Kontakt zu uns:

Auf dem Säer 1 | 72622 Nürtingen | Tel.: 07022 / 78-0

E-Mail: hebamme@medius-kliniken.de |

Internet: www.medi-us-kliniken.de

GEPS - GEMEINSAME ELTERNINITIATIVE PLÖTZLICHER SÄUGLINGSTOD BW, RP, SL e.V.

Weitere Informationen:

Albrecht Stoiber
Postfach 1228, 69140 Neckargmünd
Tel. 0700/01000522
Internet: <http://www.geps-rp-saar.de>

STILLBERATUNG UND –INFORMATION

Heute leben viele Mütter relativ isoliert, die eigenen Mütter verfügen meist über keine oder nur negative Still Erfahrungen, das Stillen ist mit Vorurteilen behaftet. Schon in der Schwangerschaft tauchen die ersten Zweifel auf „werde ich genug Milch haben?“

In der Stillzeit kann es immer wieder mal eine Krise geben und dann sind Hilfe und Information enorm wichtig, um diese zu meistern.

Stillberatung und -informationen bieten an:

Charlotte Spieth-Hassel und Christine Stoer

Ehrenamtliche Stillberaterinnen der
La Leche Liga Deutschland e.V.
Tel. 07127-9315080 oder
charlotte@stillgruppe-neckartenzlingen.de
christine.stoer@lalecheliga.de

Gerne laden wir Sie auch zu unseren Stilltreffen ein, die einmal monatlich im Gemeindehaus Neckartenzlingen stattfinden (Termine erfahren Sie über die Presse oder unter www.stillgruppe-neckartenzlingen.de).

B. Nach der Geburt

Aqua-Fitness für Mütter

Ziel: Kräftigung der gesamten Muskulatur inkl. Beckenboden, gute Körperhaltung

Geeignet/Hilft bei: Mütter von Babys ab 8 Wochen und bereits älteren Kindern bis zu 3 Jahren.

Methode: Neben ganzheitlichen Übungen zur Kräftigung der Arm-, Bein-, Brust- und Bauchmuskulatur wollen wir den Beckenboden erspüren, seinen Aufbau kennenlernen und ihn stärken.

Wasser ist hierbei ein ideales Medium. Außerdem werden der Kreislauf und Stoffwechsel gefördert.

Hinweis: Absprache mit dem Frauenarzt wird empfohlen

Mitzubringen/Bekleidung: Badebekleidung u. -schuhe, Handtuch, evtl. Föhn

Kurse am Freitag:

V192-B0001 ab 13.09.19, 7 x

Uhrzeit: 19:30 - 20:15 Uhr

Ort: Bewegungsbad, [Klinik Nürtingen](#)

Gebühr: 48,30 €

Leitung: Vanessa Urban

V192-B0004 ab 13.09.19, 7 x

Uhrzeit: 20:20 - 21:05 Uhr

Ort: Bewegungsbad, [Klinik Nürtingen](#)

Gebühr: 48,30 €

Leitung: Vanessa Urban

V192-B0002 ab 08.11.19, 7 x

Uhrzeit: 19:30 - 20:15 Uhr

Ort: Bewegungsbad, [Klinik Nürtingen](#)

Gebühr: 48,30 €

Leitung: Vanessa Urban

V192-B0005 ab 08.11.19, 7 x

Uhrzeit: 20:20 - 21:05 Uhr

Ort: Bewegungsbad, [Klinik Nürtingen](#)

Gebühr: 48,30 €

Leitung: Vanessa Urban

V192-B0003 ab 10.01.20, 7 x

Uhrzeit: 19:30 - 20:15 Uhr

Ort: Bewegungsbad, [Klinik Nürtingen](#)

Gebühr: 48,30 €

Leitung: Vanessa Urban

V192-B0006 ab 10.01.20, 7 x

Uhrzeit: 20:20 - 21:05 Uhr

Ort: Bewegungsbad, [Klinik Nürtingen](#)

Gebühr: 48,30 €

Leitung: Vanessa Urban

Siehe auch:

„Aqua-Fitness im brusttiefen Wasser“ auf Seite 34

Unser Tipp! Verschenken Sie Gesundheit!
Ein Gutschein für einen Kurs oder ein Seminar ist ein sinnvolles und originelles Geschenk. Wir beraten Sie gern!

C. Familie

Babyschwimmen und Kleinstkinderschwimmen

Ziel: Förderung der motorischen Entwicklung und der sozialen Kontakte von Kindern untereinander.
Geeignet/Hilft bei: Für Babies (4.-11. Monat) und Kleinstkinder (12.-24. Monat)

Methode: Für Kinder in der frühen Entwicklungsphase ist das passive Bewegtwerden sowie das aktive Bewegen eine wichtige Anregung für die motorische Entwicklung.

Durch die im Wasser annähernd aufgehobene Schwerkraft werden den Kindern aktive Eigenbewegungen ermöglicht, die den Muskel- und Gelenkapparat positiv beeinflussen. Dies führt zu Sicherheit und Motivation in der Bewegung und macht zudem noch Spaß. Das Bewegungsbad verfügt hierfür über ideale Voraussetzungen. Die Wassertemperatur beträgt ständig ca. 33°C.

Hinweis: Die Wasseraufbereitung entspricht dem neuesten Stand der Technik und gewährleistet, dass im Gegensatz zu chlorbetriebenen Anlagen hier so gut wie keine Haut- oder Atemwegsbelastungen auftreten. Dies ist bei Babys und Kleinkindern besonders wichtig, kommt aber auch allen anderen Nutzern zugute.

Kurs am Montag:

V192-C0Z01 Die Kurse finden montags statt. Genaue Kurstermine erfahren Sie bei der Anmeldung oder unter www.babyschwimmen-nuertingen.de

Uhrzeit: 15.40/16.15/16.50/17.25 Uhr
jeweils 30 Minuten

Ort: Bewegungsbad, [Klinik Nürtingen](#)

Gebühr: 60,- €
(* siehe Gebühr auf Seite 52)

Leitung: N.N.

Weitere Informationen und Anmeldung unter <http://babyschwimmen-nuertingen.de/>

D. Kinder und Jugend

„Manchmal bleibt mir die Luft weg“ - Asthmaschulungen des Albwind-Teams

Ziel: Leitliniengerechte, qualitätsgesicherte, DMP-akkreditierte Patienten- und Elternschulungen durch interdisziplinäres Team

Inhalt: Kinder und Jugendliche mit Asthma bronchiale lernen, ihre Erkrankung auf altersentsprechende Weise zu verstehen. Sie erfahren, wie sie Asthmaanfälle vermeiden, Anzeichen einer Verschlechterung rechtzeitig bemerken und im Notfall konsequent vorgehen können. Bei den Kindern steht das Einüben von Selbstwahrnehmung und Medikamenteneinhalation im Vordergrund. Bei Jugendlichen und im Elternkurs, der parallel zur Kinderschulung stattfindet, wird ausführlich auf theoretische Fragen wie Auslöservermeidung, Steroidtherapie, Stellenwert alternativer Heilmethoden und Prognose eingegangen.

Geeignet/Hilft bei: Kinder und Jugendliche mit Asthma bronchiale

Methode: Je nach Abstraktionsvermögen der jeweiligen Altersgruppe: Kleingruppenarbeit mit spielerischem Einüben, angeleitete Rollenspiele, Puppenspiele, Filme, moderierte Diskussionen und medienunterstützte Vorträge.

Mitzubringen/Bekleidung: Alle vorhandenen Medikamente, Peak-Flow-Meter, Selbstmanagement- und Notfallplan sowie Arztbriefe. An einigen Tagen Sportkleidung mit Hallenturnschuhen

Kurs am Freitag + Samstag/Sonntag:

V191-D0003 08. November, 15:00 - 19:00 Uhr
09. November, 08:00 - 17:00 Uhr
22. November, 16:00 - 18:30 Uhr
23. November, 08:00 - 13:00 Uhr

Ort: Treffpunkt Eingang, [GZ Kirchheim](#)

Gebühr: Die Kursgebühr wird von den Krankenkassen übernommen.

Voraussetzung: Einschreibung in das Disease Management Programm - Asthma bronchiale durch den Kinder- und Jugendarzt.

Leitung: Albwindteam
Im Albwindteam haben sich Kinder- und JugendärztInnen, medizinische Fachangestellte, PhysiotherapeutInnen, und eine Psychologin zur Durchführung von

weiter auf Seite 14

Asthaschulungen bei Kindern, Jugendlichen und deren Eltern zusammengeschlossen.

Voraussetzung für die Teilnahme an dem Kurs ist die gesicherte Diagnose Asthma bronchiale. Die Anmeldung erfolgt über den Kinder- und Jugendarzt bei: Manuela Fischer, Praxis Dr. med. H. Gundert, Tel. 07158-2811

E. Spezielle Angebote für Sie oder Ihn

E1. Für Sie

Siehe auch:
„Aqua-Fitness im brusttiefen Wasser“ auf Seite 34

Beckenbodentraining II sanftes Training ab 60 Jahren



Ziel: Vorbeugung bzw. Linderung von Beckenbodenbeschwerden

Geeignet/Hilft bei: Gebärmutter-, Blasen- und Scheidensenkung, Harninkontinenz und Kreuzschmerzen

Methode: Durch gezielte Wahrnehmungs- und Spannungsübungen soll der Beckenboden erspürt und gekräftigt werden.

Hierdurch wird auch das Erscheinungsbild positiv verändert, denn die Stellung des Beckens, das vom Beckenboden gehalten wird, prägt das Körpergefühl und die Haltung.

Mitzubringen/Bekleidung: Bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Liegehandtuch, Getränk

Kurse am Mittwoch:

- V192-E1003** ab 25.09.19, 12 x
- Uhrzeit:** 10:40 - 11:40 Uhr
- Ort:** Zi. 04 Gym, **GZ Kirchheim**
- Gebühr:** 71,40 €
- Leitung:** Jutta Zwingmann

V192-E1004 ab 15.01.20, 12 x
Uhrzeit: 10:40 - 11:40 Uhr
Ort: Zi. 04 Gym, [GZ Kirchheim](#)
Gebühr: 71,40 €
Leitung: Jutta Zwingmann

Beckenbodentraining II



Ziel: Vorbeugung bzw. Linderung von Beckenbodenbeschwerden

Geeignet/Hilft bei: Gebärmutter-, Blasen- und Scheidensenkung, Harninkontinenz und Kreuzschmerzen

Methode: Durch gezielte Wahrnehmungs- und Spannungsübungen soll der Beckenboden erspürt und gekräftigt werden.

Hierdurch wird auch das Erscheinungsbild positiv verändert, denn die Stellung des Beckens, das vom Beckenboden gehalten wird, prägt das Körpergefühl und die Haltung.

Hinweis: Nicht geeignet bei akuten Hämorrhiden.

Mitzubringen/Bekleidung: Bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Liegehandtuch, Getränk

Kurse am Montag:

V192-E1015 ab 16.09.19, 11 x
Uhrzeit: 20:00 - 21:00 Uhr
Ort: Zi. 14 Gym, [GZ Kirchheim](#)
Gebühr: 61,60 €
Leitung: Christine Wimmer

V192-E1007 ab 23.09.19, 12 x
Uhrzeit: 09:35 - 10:35 Uhr
Ort: Zi. 04 Gym, [GZ Kirchheim](#)
Gebühr: 71,40 €
Leitung: Jutta Zwingmann

V192-E1013 ab 23.09.19, 12 x
Uhrzeit: 18:30 - 19:30 Uhr
Ort: Zi. 04 Gym, [GZ Kirchheim](#)
Gebühr: 71,40 €
Leitung: Jutta Zwingmann

V192-E1008 ab 13.01.20, 12 x
Uhrzeit: 09:35 - 10:35 Uhr
Ort: Zi. 04 Gym, [GZ Kirchheim](#)
Gebühr: 71,40 €
Leitung: Jutta Zwingmann

V192-E1014 ab 13.01.20, 12 x
Uhrzeit: 18:30 - 19:30 Uhr
Ort: Zi. 04 Gym, [GZ Kirchheim](#)

Gebühr: 71,40 €
Leitung: Jutta Zwingmann

V192-E1016 ab 13.01.20, 8 x
Uhrzeit: 20:00 - 21:00 Uhr
Ort: Zi. 14 Gym, [GZ Kirchheim](#)
Gebühr: 45,60 €
Leitung: Christine Wimmer

Kurse am Dienstag:

V192-E1017 ab 24.09.19, 12 x
Uhrzeit: 17:30 - 18:30 Uhr
Ort: Zi. 04 Gym, [GZ Kirchheim](#)
Gebühr: 71,40 €
Leitung: Jutta Zwingmann

V192-E1019 ab 24.09.19, 12 x
Uhrzeit: 19:30 - 20:30 Uhr
Ort: Zi. 04 Gym, [GZ Kirchheim](#)
Gebühr: 71,40 €
Leitung: Jutta Zwingmann

V192-E1018 ab 14.01.20, 12 x
Uhrzeit: 17:30 - 18:30 Uhr
Ort: Zi. 04 Gym, [GZ Kirchheim](#)
Gebühr: 71,40 €
Leitung: Jutta Zwingmann

V192-E1020 ab 14.01.20, 12 x
Uhrzeit: 19:30 - 20:30 Uhr
Ort: Zi. 04 Gym, [GZ Kirchheim](#)
Gebühr: 71,40 €
Leitung: Jutta Zwingmann

Kurse am Mittwoch:

V192-E1021 ab 11.09.19, 10 x
Uhrzeit: 09:40 - 10:40 Uhr
Ort: Zi. 14 Gym, [GZ Kirchheim](#)
Gebühr: 54,- €
Leitung: Christine Wolfinger

V192-E1001 ab 25.09.19, 12 x
Uhrzeit: 08:30 - 09:30 Uhr
Ort: Zi. 04 Gym, [GZ Kirchheim](#)
Gebühr: 71,40 €
Leitung: Jutta Zwingmann

V192-E1005 ab 25.09.19, 12 x
Uhrzeit: 09:35 - 10:35 Uhr
Ort: Zi. 04 Gym, [GZ Kirchheim](#)
Gebühr: 71,40 €
Leitung: Jutta Zwingmann

V192-E1022 ab 04.12.19, 9 x
Uhrzeit: 09:40 - 10:40 Uhr
Ort: Zi. 14 Gym, [GZ Kirchheim](#)
Gebühr: 49,50 €
Leitung: Christine Wolfinger

V192-E1002 ab 15.01.20, 12 x
Uhrzeit: 08:30 - 09:30 Uhr
Ort: Zi. 04 Gym, [GZ Kirchheim](#)
Gebühr: 71,40 €
Leitung: Jutta Zwingmann

V192-E1006 ab 15.01.20, 12 x
Uhrzeit: 09:35 - 10:35 Uhr
Ort: Zi. 04 Gym, [GZ Kirchheim](#)
Gebühr: 71,40 €
Leitung: Jutta Zwingmann

Beckenbodentraining III



Ziel: Vorbeugung bzw. Linderung von Beckenbodenbeschwerden

Geeignet/Hilft bei: Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen. Hilft bei Gebärmutter-, Blasen- und Scheidensenkung, Harninkontinenz und Kreuzschmerzen

Methode: Durch gezielte Wahrnehmungs- und Spannungsübungen soll der Beckenboden gespürt und gekräftigt werden.

Hierdurch wird auch das Erscheinungsbild positiv verändert, denn die Stellung des Beckens, das vom Beckenboden gehalten wird, prägt das Körpergefühl und die Haltung.

Hinweis: Nicht geeignet bei akuten Hämorrhiden.

Mitzubringen/Bekleidung: Bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Liegehandtuch, Getränk

Kurse am Mittwoch:

V192-E1023 ab 11.09.19, 10 x
Uhrzeit: 08:30 - 09:30 Uhr
Ort: Zi. 14 Gym, [GZ Kirchheim](#)
Gebühr: 54,- €
Leitung: Christine Wolfinger

V192-E1024 ab 04.12.19, 9 x
Uhrzeit: 08:30 - 09:30 Uhr
Ort: Zi. 14 Gym, [GZ Kirchheim](#)
Gebühr: 49,50 €
Leitung: Christine Wolfinger

Core-Training

für eine starke Körpermitte



Ziel: Kräftigung des natürlichen Muskelkorsetts von Bauch-, Beckenboden- und Rückenmuskulatur für eine aufrechte Körperhaltung und mehr Elastizität.

Geeignet/Hilft bei: Rücken- und Beckenbodenbeschwerden begegnen und vorbeugen

Methode: Übungen aus verschiedenen Bereichen (Beckenbodentraining, Pilates, Yoga, Rückentraining, Functional-Training) werden kombiniert, um eine Balance der großen Muskulatur des Körpers herzustellen, das Körpergefühl zu verbessern und Kraft und Elastizität zu optimieren.

Mitzubringen/Bekleidung: Sportbekleidung, Turnschuhe, Liegehandtuch, Getränk

Kurse am Montag:

V192-E1009 ab 23.09.19, 12 x
Uhrzeit: 10:40 - 11:40 Uhr
Ort: Zi. 04 Gym, [GZ Kirchheim](#)
Gebühr: 71,40 €
Leitung: Jutta Zwingmann

V192-E1011 ab 23.09.19, 12 x
Uhrzeit: 17:30 - 18:30 Uhr
Ort: Zi. 04 Gym, [GZ Kirchheim](#)
Gebühr: 71,40 €
Leitung: Jutta Zwingmann

V192-E1010 ab 13.01.20, 12 x
Uhrzeit: 10:40 - 11:40 Uhr
Ort: Zi. 04 Gym, [GZ Kirchheim](#)
Gebühr: 71,40 €
Leitung: Jutta Zwingmann

V192-E1012 ab 13.01.20, 12 x
Uhrzeit: 17:30 - 18:30 Uhr
Ort: Zi. 04 Gym, [GZ Kirchheim](#)
Gebühr: 71,40 €
Leitung: Jutta Zwingmann

Meditative Tanzabende

für Frauen

Ziel: Durch das Einüben und Wiederholen von unterschiedlichen Schrittfolgen und Bewegungsabläufen (mal behutsam, mal bewegt) nimmt die geistige und körperliche Mobilität zu. Die Konzentration und die Koordinationsfähigkeit werden geschult und gleichzeitig Stresshormone abgebaut. Eine ausgewogene Balance bringt die

Energie im Körper zum Fließen und fördert den Kontakt zur eigenen Mitte.

Geeignet/Hilft bei: Regelmäßiges Tanzen bietet eine gute Möglichkeit geistig und körperlich fit zu bleiben.

Methode: In thematischer Anlehnung an den Jahreskreis werden Tänze zu verschiedenen musikalischen Stilrichtungen erarbeitet. Neben klassischer und geistlicher Musik kommen auch neuere Lieder und internationale Folklore (Israel, Griechenland u.a.) zum Einsatz

Hinweis: Jeder Abend ist ein offenes Angebot für sich. Eine Teilnahme ist auch an einzelnen Abenden jederzeit möglich. Ohne Anmeldung.

Termine und Themen:

17.09. - Komm, tanz' mit mir, 01.10. - Ernte-Tanz, 15.10. - Blätterreigen, 05.11. - Innehalten, 19.11. - Dunkelheit und Licht, 10.12. - Nun singet und seid froh, 07.01. - Ins neue Jahr, 21.01. - Wiegen des Winterkindes, 04.02. - Kreise ziehen, 18.02. - Übermütig

Mitzubringen/Bekleidung: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe

Kurs am Dienstag:

V192-E1030 ab 17.09.19, 10 x
Uhrzeit: 19:00 - 20:30 Uhr
Ort: Festsaal, [Klinik Kirchheim](#)
Gebühr: wahlweise: 5,- € pro Abend (einzeln) oder 40,- € (10 Abende)
Leitung: Bärbel Stumber

E2. Für Ihn

Beckenbodentraining für Männer II

Neu!

Ziel: Entdecken der Muskelpartien des Beckenbodens, Kennenlernen und Anwenden von Übungen zur Kräftigung der Muskulatur des Beckenbodens und Förderung der Beweglichkeit des Beckens

Geeignet/Hilft bei: Inkontinenz, Erektionsstörungen, Rückenschmerzen, Bewegungseinschränkungen vor und nach Prostataoperationen, vorbeugende Wirkung bei Prostatavergrößerungen und Potenzproblemen.

Methode: Durch gezieltes Wahrnehmungs-, Atmungs- und Muskeltraining wird das Becken und seine gesamte Muskulatur, vor allem diejenige am Beckenausgang, entdeckt und gekräftigt. Sie erhalten viele Tipps, wie Sie das Erlernte auch im Alltag einsetzen können.

Hinweis: Nicht geeignet bei starken Herz-Kreislaufbeschwerden oder bis zur 6. Woche nach einer Operation. Üben auf Matte/Boden sollte möglich sein.

Mitzubringen/Bekleidung: Bewegungsfreundliche Kleidung, rutschfeste Socken oder Turnschuhe, Liegehandtuch, Getränk

Kurse am Montag:

V192-E2005 ab 16.09.19, 9 x
Uhrzeit: 09:15 - 10:15 Uhr
Ort: Zi. 14 Gym, [GZ Kirchheim](#)
Gebühr: 49,50 €
Leitung: Christine Wolfinger

V192-E2006 ab 02.12.19, 8 x
Uhrzeit: 09:15 - 10:15 Uhr
Ort: Zi. 14 Gym, [GZ Kirchheim](#)
Gebühr: 44,- €
Leitung: Christine Wolfinger

Beckenbodentraining für Männer



Ziel: Entdecken der Muskelpartien des Beckenbodens, Kennenlernen und Anwenden von Übungen zur Kräftigung der Muskulatur des Beckenbodens und Förderung der Beweglichkeit des Beckens

Geeignet/Hilft bei: Inkontinenz, Erektionsstörungen, Rückenschmerzen, Bewegungseinschränkungen vor und nach Prostataoperationen, vor-

weiter auf Seite 18

beugende Wirkung bei Prostatavergrößerungen und Potenzproblemen.

Methode: Durch gezieltes Wahrnehmungs-, Atmungs- und Muskeltraining wird das Becken und seine gesamte Muskulatur, vor allem diejenige am Beckenausgang, entdeckt und gekräftigt. Sie erhalten viele Tipps, wie Sie das Erlernete auch im Alltag einsetzen können.

Mitzubringen/Bekleidung: Bewegungsfreundliche Kleidung, Liegehandtuch, Getränk

Kurse am Montag:

V192-E2001 ab 23.09.19, 12 x

Uhrzeit: 16:25 - 17:25 Uhr

Ort: Zi. 04 Gym, **GZ Kirchheim**

Gebühr: 71,40 €

Leitung: Jutta Zwingmann

V192-E2002 ab 13.01.20, 12 x

Uhrzeit: 16:25 - 17:25 Uhr

Ort: Zi. 04 Gym, **GZ Kirchheim**

Gebühr: 71,40 €

Leitung: Jutta Zwingmann

Beckenbodentraining I für Männer

Neu!

Ziel: Entdecken der Muskelpartien des Beckenbodens, Kennenlernen und Anwenden von Übungen zur Kräftigung der Muskulatur des Beckenbodens und Förderung der Beweglichkeit des Beckens

Geeignet/Hilft bei: Inkontinenz, Erektionsstörungen, Rückenschmerzen, Bewegungseinschränkungen vor und nach Prostataoperationen, vorbeugende Wirkung bei Prostatavergrößerungen und Potenzproblemen.

Methode: Durch gezieltes Wahrnehmungs-, Atmungs- und Muskeltraining wird das Becken und seine gesamte Muskulatur, vor allem diejenige am Beckenausgang, entdeckt und gekräftigt. Sie erhalten viele Tipps, wie Sie das Erlernete auch im Alltag einsetzen können.

Hinweis: Nicht geeignet bei starken Herz-Kreislaufbeschwerden oder bis zur 6. Woche nach einer Operation. Üben auf Matte/Boden sollte möglich sein.

Mitzubringen/Bekleidung: Bewegungsfreundliche Kleidung, rutschfeste Socken oder Turnschuhe, Liegehandtuch, Getränk

Kurse am Montag:

V192-E2007 ab 16.09.19, 9 x

Uhrzeit: 08:00 - 09:00 Uhr

Ort: Zi. 14 Gym, **GZ Kirchheim**

Gebühr: 49,50 €

Leitung: Christine Wolfinger

V192-E2008 ab 02.12.19, 8 x

Uhrzeit: 08:00 - 09:00 Uhr

Ort: Zi. 14 Gym, **GZ Kirchheim**

Gebühr: 44,- €

Leitung: Christine Wolfinger

Man power

Beckenboden- und Rückentraining für den Mann



Ziel: Kontinuierliches Training der Muskelpartien des Beckenbodens und des Rückens, Kennenlernen und Anwenden von Übungen zur Kräftigung der entsprechenden Muskelpartien und so die Beweglichkeit des Beckens und der Wirbelsäule fördern.

Geeignet/Hilft bei: Inkontinenz, Erektionsstörungen, Rückenschmerzen, Bewegungseinschränkungen vor und nach Prostataoperationen, vorbeugende Wirkung bei Prostatavergrößerungen und Potenzproblemen

Methode: Dieser weiterführende Kurs richtet sich an Männer, die mit intensiveren Übungen und ganzheitlichem Training speziell den Beckenboden und den Rücken/ die Wirbelsäule unter Berücksichtigung der vorhandenen Gelenkbeweglichkeit sowie unter Einbeziehung von Spannungsübungen kontinuierlich trainieren wollen. Durch gezieltes Wahrnehmungs-, Atmungs- und Muskeltraining werden das Becken, seine gesamte Muskulatur, der Rücken und die Wirbelsäule gekräftigt.

Sie erhalten viele Tipps, wie Sie das Erlernete auch im Alltag einsetzen können.

Mitzubringen/Bekleidung: Bewegungsfreundliche Kleidung, Liegehandtuch, Getränk

Kurse am Dienstag:

V192-E2003 ab 24.09.19, 12 x

Uhrzeit: 18:30 - 19:30 Uhr

Ort: Zi. 04 Gym, **GZ Kirchheim**

Gebühr: 71,40 €

Leitung: Jutta Zwingmann

V192-E2004 ab 14.01.20, 12 x
Uhrzeit: 18:30 - 19:30 Uhr
Ort: Zi. 04 Gym, [GZ Kirchheim](#)
Gebühr: 71,40 €
Leitung: Jutta Zwingmann

F. Bewegung

F1. Bewegung drinnen



60-iger in Bewegung



Ziel: Beweglichkeit erhalten und verbessern, positive Gruppenerfahrung erleben
Geeignet/Hilft bei: Ab 60 Jahren, die etwas für ihren Körper tun wollen.

Methode: Wenn Sie trotz eines höheren Lebensalters Ihre Mobilität erhalten möchten, sollten Sie etwas dafür tun.

In gezielten Übungselementen, die schwerpunktmäßig auf Kräftigung und Balancetraining ausgerichtet sind und Dehnungsübungen enthalten, wird Ihnen ein Gefühl für Ihren Körper vermittelt. Damit können Sie Stürze und den damit verbundenen Folgen entgegen treten.

Hinweis: Rücksprache mit Arzt wird empfohlen.

Mitzubringen/Bekleidung: Sportbekleidung, Turnschuhe, Liegehandtuch, Getränk

Kurse am Dienstag:

V192-F1049 ab 24.09.19, 11 x
Uhrzeit: 15:50 - 16:50 Uhr
Ort: Zi. 14 Gym, [GZ Kirchheim](#)
Gebühr: 63,80 €
Leitung: Elke Kannenberg

V192-F1050 ab 07.01.20, 7 x
Uhrzeit: 15:50 - 16:50 Uhr
Ort: Zi. 14 Gym, [GZ Kirchheim](#)
Gebühr: 42,- €
Leitung: Elke Kannenberg

Unser Tipp! Verschenken Sie Gesundheit!
 Ein Gutschein für einen Kurs oder ein Seminar ist ein sinnvolles und originelles Geschenk. Wir beraten Sie gern!

Gesundheit lohnt sich.

ProFit

Das Prämienprogramm
der AOK Baden-Württemberg

Egal, ob Sie im Fitness-Studio trainieren, regelmäßig für Impfungen oder Check-ups zum Arzt gehen oder sich eine professionelle Zahnreinigung gönnen: Dafür gibt es von uns Punkte, die Sie sammeln und gegen attraktive Prämien eintauschen können.

Jetzt anmelden und mitmachen: auf www.aok-profit.de oder telefonisch bei Ihrem AOK-DirektService unter 07021 9317493

GESUNDNAH

AOK – Die Gesundheitskasse Neckar-Fils

Alltags-Trainings- Programm ATP

Neu!

Ziel: Möglichst viele sportunerfahrene Menschen in Bewegung zu bringen

Geeignet/Hilft bei: Menschen ab 60 Jahren, die in der Lage sind, 60 Minuten ohne Hilfsmittel zu gehen.

Methode: Alltagspraktisches Trainingsprogramm zur Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit.

Mitzubringen/Bekleidung: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Liegehandtuch, Getränk

Kurse am Freitag:

V192-F1088 ab 13.09.19, 12 x

Uhrzeit: 09:00 - 10:00 Uhr

Ort: Zi. 14 Gym, **GZ Kirchheim**

Gebühr: 68,40 €

Leitung: Markus Niepel

V192-F1089 ab 13.12.19, 10 x (auch am 28.02.20)

Uhrzeit: 09:00 - 10:00 Uhr

Ort: Zi. 14 Gym, **GZ Kirchheim**

Gebühr: 58,- €

Leitung: Markus Niepel

Beweglich im Alter!

- ab 70 Jahren

Ziel: Körperliche und geistige Beweglichkeit erhalten und Sturzprävention

Geeignet/Hilft bei: Für alle Menschen höheren Alters - mit und ohne Einschränkungen - die etwas für sich tun wollen!

Methode: Bewegungsübungen, Gespräche, Schulung der Atmung und der Sinneswahrnehmung, Training des Gedächtnisses, Entspannungsübungen, Tänze und Spiele gestalten unsere gemeinsamen Stunden.

Ihr Geist, Ihre Seele und Ihr Körper sollen beweglich bleiben, so dass Ihre Selbstständigkeit und Ihr Lebenssinn noch lange erhalten bleiben. Selbstverständlich berücksichtige ich begleitend Ihre eigene Lebens- und Gesundheitssituation und gehe auf Ihre persönlichen Interessen und Fähigkeiten ein.

Hinweis: Bei Bluthochdruck, Herzinsuffizienz, Asthma oder Diabetes wird eine Absprache mit dem Arzt empfohlen. Gehen mit oder auch ohne Gehhilfe sollte möglich sein.

Mitzubringen/Bekleidung: Bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Liegehandtuch, Getränk

Kurse am Donnerstag:

V192-F1007 ab 12.09.19, 12 x (nicht am 19.09.19)

Uhrzeit: 09:30 - 11:00 Uhr

Ort: Zi. 04 Gym, **GZ Kirchheim**

Gebühr: 90,- €

Leitung: Wolfgang Traub

V192-F1008 ab 09.01.20, 9 x

Uhrzeit: 09:30 - 11:00 Uhr

Ort: Zi. 04 Gym, **GZ Kirchheim**

Gebühr: 68,90 €

Leitung: Wolfgang Traub

Bewegt und aktiv älter werden

- ab 60 Jahren



Ziel: Beweglichkeit erhalten und verbessern, positive Gruppenerfahrung erleben

Geeignet/Hilft bei: Ab 60 Jahren, die etwas für ihren Körper tun wollen.

Methode: Wenn Sie trotz eines höheren Lebensalters Ihre Mobilität erhalten möchten, sollten Sie etwas dafür tun.

In gezielten Übungselementen, die schwerpunktmäßig auf Kräftigung und Balancetraining ausgerichtet sind und Dehnungsübungen enthalten, wird Ihnen ein Gefühl für Ihren Körper vermittelt. Damit können Sie Stürzen und den damit verbundenen Folgen entgegen treten.

Hinweis: Rücksprache mit Arzt wird empfohlen.

Mitzubringen/Bekleidung: Sportbekleidung, Turnschuhe, Liegehandtuch, Getränk

Kurse am Dienstag:

V192-F1057 ab 24.09.19, 12 x

Uhrzeit: 16:25 - 17:25 Uhr

Ort: Zi. 04 Gym, **GZ Kirchheim**

Gebühr: 71,40 €

Leitung: Jutta Zwingmann

V192-F1058 ab 14.01.20, 12 x

Uhrzeit: 16:25 - 17:25 Uhr

Ort: Zi. 04 Gym, **GZ Kirchheim**

Gebühr: 71,40 €

Leitung: Jutta Zwingmann

Body-Fit und Bauch-Beine-Po



Ziel: Ausdauer und Kräftigung der Muskulatur, sich wohl fühlen und beweglich sein in netter Runde

Geeignet/Hilft bei: Alle, die etwas für ihren Körper tun möchten und ihn wieder spüren wollen. Wer Stress abbauen und Kalorien verbrennen will, ist hier richtig.

Methode: Mit Musik in Bewegung kommen. Der Körper wird in einer längeren Ausdauerphase auf Trapp gebracht. Dabei kommt es nicht auf komplizierte Schrittfolgen an. Kräftigung der Muskulatur und kurze Entspannung runden das Programm ab.

Hinweis: Nicht geeignet bei Wirbelsäulenschäden.

Mitzubringen/Bekleidung: Sportbekleidung, Turnschuhe, Liegehandtuch, Getränk

Kurse am Montag:

V192-F1029 ab 16.09.19, 10 x
Uhrzeit: 10:30 - 11:30 Uhr
Ort: Zi. 14 Gym, [GZ Kirchheim](#)
Gebühr: 52,- €
Leitung: Vera Wilbring

V192-F1030 ab 02.12.19, 9 x
Uhrzeit: 10:30 - 11:30 Uhr
Ort: Zi. 14 Gym, [GZ Kirchheim](#)
Gebühr: 47,70 €
Leitung: Vera Wilbring

Kurse am Donnerstag:

V192-F1027 ab 12.09.19, 10 x
Uhrzeit: 19:00 - 20:00 Uhr
Ort: Zi. 04 Gym, [GZ Kirchheim](#)
Gebühr: 52,- €
Leitung: Vera Wilbring

V192-F1082 ab 12.09.19, 6 x
Uhrzeit: 20:00 - 21:00 Uhr
Ort: Zi. 14 Gym, [GZ Kirchheim](#)
Gebühr: 32,40 €
Leitung: Christine Waimer

V192-F1083 ab 07.11.19, 6 x
Uhrzeit: 20:00 - 21:00 Uhr
Ort: Zi. 14 Gym, [GZ Kirchheim](#)
Gebühr: 32,40 €
Leitung: Christine Waimer

V192-F1028 ab 05.12.19, 10 x
Uhrzeit: 19:00 - 20:00 Uhr
Ort: Zi. 04 Gym, [GZ Kirchheim](#)
Gebühr: 52,- €
Leitung: Vera Wilbring

V192-F1084 ab 09.01.20, 7 x
Uhrzeit: 20:00 - 21:00 Uhr
Ort: Zi. 14 Gym, [GZ Kirchheim](#)
Gebühr: 37,80 €
Leitung: Christine Waimer

Bodytoning II

Ziel: Kräftigung der Muskeln und des Skelettsystems

Geeignet/Hilft bei: Alle, die ein pfiffiges, abwechslungsreiches und schwingvolles Ganzkörperprogramm zur Prävention und Gesunderhaltung wünschen.

Methode: In abwechslungsreichen Stunden werden Muskeln gekräftigt und gedehnt und die Ausdauer geschult. Zum Einsatz kommen zahlreiche Trendgeräte wie Reddondball plus, Flexibar, Togu Brasil, Balance Pads, Pilatesrollen, Black rolls als auch traditionelle Handgeräte wie Gewichte und Stäbe. Verschiedene Stundenbilder mit Functional training, Tabatatraining, aber auch Sensomotorik, Koordination und Körperwahrnehmung kommen nicht zu kurz.

Hinweis: Diese Gymnastik ersetzt keine krankengymnastische Behandlung.

Mitzubringen/Bekleidung: Sportbekleidung, Turnschuhe, Liegehandtuch, Getränk

Kurse am Mittwoch:

V192-F1080 ab 11.09.19, 12 x (nicht am 02.10.19)
Uhrzeit: 18:20 - 19:20 Uhr
Ort: Gymnastikraum, [Klinik Kirchheim](#)
Gebühr: 61,20 €
Leitung: Christine Euchner

V192-F1081 ab 08.01.20, 7 x
Uhrzeit: 18:20 - 19:20 Uhr
Ort: Gymnastikraum, [Klinik Kirchheim](#)
Gebühr: 37,80 €
Leitung: Christine Euchner

Faszien - Stretching - Functional Training



Ziel: Mehr Beweglichkeit und Geschmeidigkeit für den ganzen Körper

Geeignet/Hilft bei: Verspannungsschmerzen

Methode: Nerven, Muskeln und Organe sind durch das fasziale Netz miteinander verbunden. Durch gezieltes Training mit der Faszienrolle sowie durch Dehn- und Schwungübungen lösen sich Faszienverdickungen auf, dies führt zu einer verbesserten Beweglichkeit des ganzen Körpers, die Muskulatur wird gezielt gekräftigt, dies führt zu einem angenehmen Körpergefühl mit Wohlfühlcharakter. Mit einer kurzen Entspannungseinheit lassen wir die Stunde ausklingen
Mitzubringen/Bekleidung: Sportbekleidung, Turnschuhe, Liegehandtuch, kleine Decke, Getränk

Kurse am Mittwoch:

V192-F1053 ab 11.09.19, 9 x
Uhrzeit: 17:30 - 18:30 Uhr
Ort: Festsaal, **Klinik Kirchheim**
Gebühr: 47,70 €
Leitung: Marion Hartmann

V192-F1054 ab 04.12.19, 11 x
Uhrzeit: 17:30 - 18:30 Uhr
Ort: Festsaal, **Klinik Kirchheim**
Gebühr: 57,20 €
Leitung: Marion Hartmann

Faszientraining für Einsteiger

Ziel: Kennenlernen der Faszienfunktion und verschiedener Techniken

Geeignet/Hilft bei: Für alle Interessierte ohne akute Schmerzsymptomatik.

Methode: Faszien unterstützen uns bei jeder Bewegung, leiten Informationen weiter und tragen zur Körperwahrnehmung bei. Sie können aber auch die Ursache für gesundheitliche Probleme und Schmerzen sein. Gemeinsam wollen wir uns mit den verschiedenen Techniken des Faszientrainings vertraut machen (Rollen, Federn, Dehnen etc.) und die positiven Auswirkungen auf unseren Körper spüren.

Hinweis: Nicht geeignet bei akuten schmerzhaften Erkrankungen.

Mitzubringen/Bekleidung: Bequeme Kleidung, Liegehandtuch, Getränk

Kurse am Freitag:

V192-F1078 ab 20.09.19, 8 x (nicht am 04.10.19)
Uhrzeit: 17:30 - 18:30 Uhr
Ort: Zi. 04 Gym, **GZ Kirchheim**
Gebühr: 45,- €
inkl. Materialkosten
Leitung: Simone Pertschy

V192-F1079 ab 10.01.20, 8 x (nicht am 17.01.19, 24.01.19)
Uhrzeit: 17:30 - 18:30 Uhr
Ort: Zi. 04 Gym, **GZ Kirchheim**
Gebühr: 45,- €
inkl. Materialkosten
Leitung: Simone Pertschy

Fit ab 60

Ausgleichs- und Wohlfühlgymnastik

Ziel: Beweglichkeit und Kondition erhalten und verbessern, Sturzprophylaxe

Geeignet/Hilft bei: Anfänger und Einsteiger und alle, die immer schon mal etwas „tun“ wollten, ab 60 Jahren.

Methode: Nach einer kleinen Erwärmung kräftigen und dehnen wir unsere gesamte Muskulatur. Die „Fünf Esslinger“ sowie verschiedene Handgeräte kommen zum Einsatz. Ein ausgleichendes Fitnessstraining, bei dem Spaß und Freude an der Bewegung im Vordergrund stehen.

Hinweis: Im Sommer findet der Kurs bei schönem Wetter im Garten statt.

Mitzubringen/Bekleidung: Sportbekleidung (in den Sommermonaten: für drinnen und draußen), Turnschuhe, Liegehandtuch, Getränk, evtl. kl. Kissen

Kurse am Donnerstag:

V192-F1011 ab 12.09.19, 12 x
Uhrzeit: 11:00 - 12:00 Uhr
Ort: Zi. 14 Gym, **GZ Kirchheim**
Gebühr: 61,20 €
Leitung: Christine Euchner

V192-F1012 ab 09.01.20, 7 x
Uhrzeit: 11:00 - 12:00 Uhr
Ort: Zi. 14 Gym, **GZ Kirchheim**
Gebühr: 37,80 €
Leitung: Christine Euchner

Fit nach Feierabend

Neu!

Ziel: Dieser Kurs bietet ein Übungsprogramm an, das sich am Menschen in seiner Ganzheit orientiert und Spaß an der Bewegung sowie Körperbewusstsein in den Mittelpunkt stellt. Ziel des Kurses ist sowohl die Stärkung als auch die Entspannung des Rückens und die Aufrechterhaltung der Beweglichkeit.

Geeignet/Hilft bei: Gut für alle, die ihre Gesundheit stärken und fit werden möchten. Ideal auch für Einsteiger.

Methode: Die einfachen Übungen kräftigen den ganzen Körper, bringen den Kreislauf in Schwung und stärken die Kondition. Nebenbei sorgen sanfte Entspannungstechniken für mehr Balance und ein neues Körpergefühl im Alltag. Werden Sie gemeinsam mit anderen aktiv! Dieser Kurs bringt Sie nicht nur ins Schwitzen, sondern verbessert auch Ihre Körperwahrnehmung.

Mitzubringen/Bekleidung: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch und evtl. Getränk

Kurse am Donnerstag:

V192-F1059 ab 26.09.19, 11 x
Uhrzeit: 20:30 - 21:30 Uhr
Ort: Sporthalle Säer / Gymnastikraum, Nürtingen
Gebühr: 73,70 €
Leitung: Wolfgang Traub

V192-F1060 ab 09.01.20, 7 x
Uhrzeit: 20:30 - 21:30 Uhr
Ort: Sporthalle Säer / Gymnastikraum, Nürtingen
Gebühr: 48,30 €
Leitung: Wolfgang Traub

Ganzkörpertraining

Body-Fit

Ziel: Ausdauer und Kräftigung der Muskulatur, sich wohl fühlen und beweglich sein.

Geeignet/Hilft bei: Alle, die etwas für ihren Körper tun möchten und ihn wieder spüren wollen. Wer Stress abbauen und Kalorien verbrennen will, ist hier richtig.

Methode: Mit Musik in Bewegung kommen. Der Körper wird in einer längeren Ausdauerphase auf Trapp gebracht. Dabei kommt es nicht auf komplizierte Schrittfolgen an. Kräftigung der Muskulatur und kurze Entspannungsrunden das

Programm ab.

Mitzubringen/Bekleidung: Sportbekleidung, Turnschuhe, Liegehandtuch, Getränk

Kurse am Dienstag:

V192-F1047 ab 24.09.19, 11 x
Uhrzeit: 16:55 - 17:55 Uhr
Ort: Zi. 14 Gym, GZ Kirchheim
Gebühr: 63,80 €
Leitung: Elke Kannenberg

V192-F1048 ab 07.01.20, 7 x
Uhrzeit: 16:55 - 17:55 Uhr
Ort: Zi. 14 Gym, GZ Kirchheim
Gebühr: 42,- €
Leitung: Elke Kannenberg

Gesundheitssport im hohen Alter

Ziel: Erhaltung und Wiedererlangen von Beweglichkeit und Kraft

Geeignet/Hilft bei: Für alle ab 65 Jahren, die die Mobilität erhalten und die Körperwahrnehmung verbessern wollen.

Methode: Durch gymnastische und andere Übungen wird das Zusammenspiel von sensorischen und motorischen Leistungen gefördert. Dadurch werden Haltings- und Bewegungsabläufe optimiert, die Bewegungssicherheit gefördert und ein ökonomischer Krafteinsatz geschult.

Hinweis: Rücksprache mit Arzt wird empfohlen.

Mitzubringen/Bekleidung: Sportbekleidung, Turnschuhe, Handtuch, Getränk

Kurse am Montag:

V192-F1061 ab 23.09.19, 10 x
Uhrzeit: 14:00 - 15:00 Uhr
Ort: Zi. 04 Gym, GZ Kirchheim
Gebühr: 52,- €
Leitung: Frieder Michael Gerber

V192-F1062 ab 09.12.19, 10 x
Uhrzeit: 14:00 - 15:00 Uhr
Ort: Zi. 04 Gym, GZ Kirchheim
Gebühr: 52,- €
Leitung: Frieder Michael Gerber

Hula Hoop Workshop

Neu!

Ziel: Kräftigung der Rumpfmuskulatur, Stärkung des Bindegewebes, Verbesserung der Koordination

Geeignet/Hilft bei: Für Erwachsene, um die allgemeine Fitness zu verbessern.

Methode: Ausprobieren und Üben mit dem Reifen, Zwischenteil mit Kräftigungsübungen

Mitzubringen/Bekleidung: Bequeme Kleidung, Turnschuhe, evtl. eigenen Reifen, Getränk

Kurse am Donnerstag:

V192-F1086 ab 12.09.19, 5 x
Uhrzeit: 19:00 - 20:00 Uhr
Ort: Sporthalle Säer / Gymnastikraum, Nürtingen
Gebühr: 27,50 €
Leitung: Michaela Blessing

V192-F1087 ab 07.11.19, 5 x
Uhrzeit: 19:00 - 20:00 Uhr
Ort: Sporthalle Säer / Gymnastikraum, Nürtingen
Gebühr: 27,50 €
Leitung: Michaela Blessing

Kinesenturnen I

Die runde Bewegung

Ziel: Steigerung der Beweglichkeit, Verbindung von Flexibilität-Kraft-Koordination, Erhöhung der Vitalität und Dynamik im Alltag, Body Shaping

Geeignet/Hilft bei: Für alle, die im Alltag mal wieder Luft holen wollen. Ausgeglichenheit, entspannte Ausstrahlung, Wohlfühlgefühl sind der angenehme Nebeneffekt.

Methode: Kinesenturnen bedeutet runde Bewegung und ist eine faszinierende Kombination aus Yoga, Tanzen, Gymnastik und Tai-Chi. Der ganze Körper wird durch sieben natürliche Rückenbewegungen, wie auch Bewegungen aller anderen Gelenke, trainiert.

Die Bewegungssequenzen werden durch rhythmische Atemmuster begleitet und unterstützt. Das Training findet sowohl sitzend auf dem Hocker als auch auf dem Boden und im Stehen statt.

Mitzubringen/Bekleidung: Bequeme Kleidung, warme Socken, Liegehandtuch, Getränk

Kurse am Donnerstag:

V192-F1044 ab 12.09.19, 6 x
Uhrzeit: 17:30 - 18:30 Uhr
Ort: Gymnastikraum, Klinik Kirchheim
Gebühr: 33,60 €
Leitung: Evi Flüge

V192-F1045 ab 07.11.19, 7 x
Uhrzeit: 17:30 - 18:30 Uhr
Ort: Gymnastikraum, Klinik Kirchheim
Gebühr: 39,20 €
Leitung: Evi Flüge

V192-F1046 ab 09.01.20, 8 x
Uhrzeit: 17:30 - 18:30 Uhr
Ort: Gymnastikraum, Klinik Kirchheim
Gebühr: 44,- €
Leitung: Evi Flüge

Kraft-Ausdauer-Training

Ziel: Gezielte Übungen zur Stärkung und Förderung der körperlichen Muskelgruppen.

Geeignet/Hilft bei: Für alle, die Lebensqualität auch durch die eigene Beweglichkeit und Kraft fördern wollen.

Methode: Das Ganzkörpertraining wird nach der HIIT Methode durchgeführt. Dabei werden Knochen, Bänder, Sehnen und Muskeln überwiegend durch das eigene Körpergewicht trainiert.

Hinweis: Rücksprache mit Arzt wird empfohlen.

Mitzubringen/Bekleidung: Sportbekleidung, Turnschuhe, Handtuch, Getränk

Kurse am Montag:

V192-F1063 ab 23.09.19, 10 x
Uhrzeit: 15:15 - 16:15 Uhr
Ort: Zi. 04 Gym, GZ Kirchheim
Gebühr: 52,- €
Leitung: Frieder Michael Gerber

V192-F1064 ab 09.12.19, 10 x
Uhrzeit: 15:15 - 16:15 Uhr
Ort: Zi. 04 Gym, GZ Kirchheim
Gebühr: 52,- €
Leitung: Frieder Michael Gerber

Milon-Zirkel

Kraft- und Ausdauertraining

Ziel: Der Milon-Geräte-Zirkel dient der Verbesserung der körperlichen Kraft und Ausdauer. Für das Gesundheitstraining werden modernste, chipkartengesteuerte Trainingsgeräte benutzt. Das Training hilft zur Steigerung der Vitalität, Fitness und Beweglichkeit und beugt Arthrose- und Osteoporoseerkrankungen vor.

Der Geräte- Zirkel kann von Selbst-/Privatzählern genutzt werden. Die Nutzung orientiert sich aus



versicherungstechnischen und überwachungsbedingten Gründen an den aktuellen Geschäftszeiten (Mo - Do: 7:30 - 18:00 Uhr / Fr: 7:30 - 15:00 Uhr).

Preise externe Nutzer:

Geräteeinweisung (einmalig vor Beginn)	€ 35,-
Kartenpfand	€ 15,-
10er Karte Milon Zirkel	€ 50,-
20er Karte Milon Zirkel	€ 90,-
50er Karte Milon Zirkel	€220,-
> Inklusive SRT- Nutzung	

Mitarbeiter der medius KLINIKEN können zu vergünstigten Konditionen bei uns trainieren. Anmeldung und weitere Informationen erhalten Sie unter:

Physiotherapeutischen Abteilung Nürtingen
Anmeldezeiten von 08:30 - 12:00 Uhr Tel.
07022/78-28000

Geeignet/Hilft bei: Für alle zwischen 18 und 80 Jahren

Methode: Im Milon-Zirkel trainiert man in einem Durchgang alle wichtigen Rumpf- und Extremitätenmuskeln. In einer Stunde absolviert man drei Durchgänge. Aufgrund der individuellen Justierbarkeit der Geräte eignet sich der Zirkel für Anfänger als auch für Fortgeschrittene.

Hinweis: Erforderlich ist vorab ein persönlicher Termin zur individuellen Geräteeinstellung.

Ort: Milon-Zirkel, Klinik Nürtingen

Anmeldung und weitere Informationen erhalten Sie unter:

Physiotherapeutischen Abteilung Nürtingen
Anmeldezeiten von 08:30 - 12:00 Uhr Tel.
07022/78-28000

Mollirobic



Ziel: Den Körper mit Hilfe von gezielter funktioneller Gymnastik besser kennenlernen, Beweglichkeit und Ausdauer erhöhen

Geeignet/Hilft bei: Alle, die nicht den Covergirlmaßen entsprechen.

Methode: Die Gymnastik setzt sich aus den Bereichen Ausdauer, Beweglichkeit und der Kräftigung einzelner Muskelsegmente zusammen. Auch wenn Sie sich schwer fühlen, können Sie bei den Dehn- und Entspannungsübungen Leichtigkeit erfahren.

Hinweis: Voraussetzung für Teilnahme ist ein BMI-Wert über 26. BMI = Körpergewicht : (Körpergröße [in m] x Körpergröße [in m]).

Mitzubringen/Bekleidung: Sportbekleidung, Turnschuhe, Liegehandtuch, Getränk

Kurse am Donnerstag:

V192-F1036 ab 12.09.19, 8 x (nicht am 17.10.19)

Uhrzeit: 17:00 - 18:00 Uhr
Ort: Zi. 04 Gym, [GZ Kirchheim](#)
Gebühr: 42,40 €
Leitung: Christine Jürgensmeyer

V192-F1038 ab 12.09.19, 8 x (nicht am 17.10.19)

Uhrzeit: 18:00 - 19:00 Uhr
Ort: Zi. 04 Gym, [GZ Kirchheim](#)
Gebühr: 42,40 €
Leitung: Christine Jürgensmeyer

V192-F1037 ab 05.12.19, 8 x (nicht am 19.12.19)

Uhrzeit: 17:00 - 18:00 Uhr
Ort: Zi. 04 Gym, [GZ Kirchheim](#)
Gebühr: 42,40 €
Leitung: Christine Jürgensmeyer

V192-F1039 ab 05.12.19, 8 x (nicht am 19.12.19)

Uhrzeit: 18:00 - 19:00 Uhr
Ort: Zi. 04 Gym, [GZ Kirchheim](#)
Gebühr: 42,40 €
Leitung: Christine Jürgensmeyer

Pilates I

- ab 60 Jahren

Ziel: Gute Haltung, straffe Muskeln und mehr Energie

Geeignet/Hilft bei: Ab 50 Jahren zur Vorbeugung und Gesunderhaltung des Körpers

Methode: Die Pilatesmethode ist ein ganzheitlich ausgerichtetes System aus Dehn- und Kräftigungsübungen. Gearbeitet wird im langsamen, fließenden Bewegungsrhythmus, bei dem es nicht um die Quantität, sondern um die Präzision der Bewegungen geht. Mit diesem Körpertraining werden die Muskeln geformt und gestärkt, die Haltung verbessert, Flexibilität und Gleichgewicht erhöht und Körper und Geist vereint.

„Nach 10 Stunden fühlen Sie sich besser, nach 20 Stunden sehen Sie besser aus, nach 30 Stunden haben Sie einen neuen Körper“ (Joseph Pilates)

Hinweis: Die Beweglichkeit sollte nicht zu sehr eingeschränkt sein (auf die Matte kommen, Vierfüßlerstand). Die Teilnehmer sollten keine schmerzhaften Beeinträchtigungen der Wirbelsäule haben. Im Sommer findet der Kurs bei schönem Wetter im Garten statt.

Mitzubringen/Bekleidung: Sportbekleidung, rutschfeste Socken, Liegehandtuch, Getränk, evtl. kl. Kissen

Kurse am Donnerstag:

V192-F1013 ab 12.09.19, 12 x

Uhrzeit: 09:45 - 10:45 Uhr

Ort: Zi. 14 Gym, [GZ Kirchheim](#)

Gebühr: 61,20 €

Leitung: Christine Euchner

V192-F1014 ab 09.01.20, 7 x

Uhrzeit: 09:45 - 10:45 Uhr

Ort: Zi. 14 Gym, [GZ Kirchheim](#)

Gebühr: 37,80 €

Leitung: Christine Euchner

Pilates I

Anfänger mit Vorkenntnissen

Ziel: Gute Haltung, straffe Muskeln und mehr Energie

Geeignet/Hilft bei: Für Anfänger mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene zur Vorbeugung und Gesunderhaltung des Körpers.

Methode: Die Pilatesmethode ist ein ganzheitlich ausgerichtetes System aus Dehn- und Kräftigungsübungen. Gearbeitet wird im langsamen, fließenden Bewegungsrhythmus, bei dem es nicht um die Quantität, sondern um die Präzision der Bewegungen geht. Mit diesem Körpertraining werden die Muskeln geformt und gestärkt, die Haltung verbessert, Flexibilität und Gleichgewicht erhöht und Körper und Geist vereint.

„Nach 10 Stunden fühlen Sie sich besser, nach 20 Stunden sehen Sie besser aus, nach 30 Stunden haben Sie einen neuen Körper“ (Joseph Pilates)

Hinweis: Diese Gymnastik ersetzt keine krankengymnastische Behandlung. Die Teilnehmer sollten keine schmerzhaften Beeinträchtigungen der Wirbelsäule haben.

Mitzubringen/Bekleidung: Sportbekleidung, rutschfeste Socken, Liegehandtuch, Getränk, evtl. kl. Kissen

Kurse am Dienstag:

V192-F1003 ab 17.09.19, 9 x (nicht am 22.10.19)

Uhrzeit: 17:30 - 18:30 Uhr

Ort: Gymnastikraum, [Klinik Kirchheim](#)

Gebühr: 47,70 €

Leitung: Silke Bofinger

V192-F1004 ab 03.12.19, 10 x

Uhrzeit: 17:30 - 18:30 Uhr

Ort: Gymnastikraum, [Klinik Kirchheim](#)

Gebühr: 52,- €

Leitung: Silke Bofinger

Pilates II

Einsteiger und Fortgeschrittene

Ziel: Gute Haltung, straffe Muskeln und mehr Energie

Geeignet/Hilft bei: Für Einsteiger und Fortgeschrittene zur Vorbeugung und Gesunderhaltung des Körpers.

Methode: Die Pilatesmethode ist ein ganzheitlich ausgerichtetes System aus Dehn- und Kräftigungsübungen. Gearbeitet wird im langsamen, fließenden Bewegungsrhythmus, bei dem es nicht um die Quantität, sondern um die Präzision der Bewegungen geht. Mit diesem Körpertraining werden die Muskeln geformt und gestärkt, die Haltung verbessert, Flexibilität und Gleichgewicht erhöht und Körper und Geist vereint.

weiter auf Seite 28

„Nach 10 Stunden fühlen Sie sich besser, nach 20 Stunden sehen Sie besser aus, nach 30 Stunden haben Sie einen neuen Körper“ (Joseph Pilates)

Hinweis: Diese Gymnastik ersetzt keine krankengymnastische Behandlung. Die Teilnehmer sollten keine schmerzhaften Beeinträchtigungen der Wirbelsäule haben.

Mitzubringen/Bekleidung: Sportbekleidung, rutschfeste Socken, Liegehandtuch, Getränk, evtl. kl. Kissen

Kurse am Dienstag:

V192-F1072 ab 17.09.19, 6 x
Uhrzeit: 10:40 - 11:40 Uhr
Ort: Zi. 14 Gym, [GZ Kirchheim](#)
Gebühr: 32,40 €
Leitung: Christine Waimer

V192-F1073 ab 05.11.19, 6 x
Uhrzeit: 10:40 - 11:40 Uhr
Ort: Zi. 14 Gym, [GZ Kirchheim](#)
Gebühr: 32,40 €
Leitung: Christine Waimer

V192-F1074 ab 07.01.20, 7 x
Uhrzeit: 10:40 - 11:40 Uhr
Ort: Zi. 14 Gym, [GZ Kirchheim](#)
Gebühr: 37,80 €
Leitung: Christine Waimer

Kurse am Mittwoch:

V192-F1017 ab 11.09.19, 12 x (nicht am 02.10.19)
Uhrzeit: 19:25 - 20:25 Uhr
Ort: Gymnastikraum, [Klinik Kirchheim](#)
Gebühr: 61,20 €
Leitung: Christine Euchner

V192-F1018 ab 08.01.20, 7 x
Uhrzeit: 19:25 - 20:25 Uhr
Ort: Gymnastikraum, [Klinik Kirchheim](#)
Gebühr: 37,80 €
Leitung: Christine Euchner

**Pilates III
 Fortgeschrittene**



Ziel: Gute Haltung, straffe Muskeln und mehr Energie

Geeignet/Hilft bei: Für Fortgeschrittene zur Vorbeugung und Gesunderhaltung des Körpers.

Methode: Die Pilatesmethode ist ein ganzheitlich ausgerichtetes System aus Dehn- und Kräftigungsübungen. Gearbeitet wird im langsamen, fließenden Bewegungsrhythmus, bei dem es nicht um die Quantität, sondern um die Präzision der Bewegungen geht. Mit diesem Körpertraining werden die Muskeln geformt und gestärkt, die Haltung verbessert, Flexibilität und Gleichgewicht erhöht und Körper und Geist vereint.

„Nach 10 Stunden fühlen Sie sich besser, nach 20 Stunden sehen Sie besser aus, nach 30 Stunden haben Sie einen neuen Körper“ (Joseph Pilates)

Hinweis: Diese Gymnastik ersetzt keine krankengymnastische Behandlung. Die Teilnehmer sollten keine schmerzhaften Beeinträchtigungen der Wirbelsäule haben.

Mitzubringen/Bekleidung: Sportbekleidung, rutschfeste Socken, Liegehandtuch, Getränk, evtl. kl. Kissen

Kurse am Dienstag:

V192-F1005 ab 17.09.19, 9 x (nicht am 22.10.19)
Uhrzeit: 18:45 - 19:45 Uhr
Ort: Gymnastikraum, [Klinik Kirchheim](#)
Gebühr: 47,70 €
Leitung: Silke Bofinger

V192-F1006 ab 03.12.19, 10 x
Uhrzeit: 18:45 - 19:45 Uhr
Ort: Gymnastikraum, [Klinik Kirchheim](#)
Gebühr: 52,- €
Leitung: Silke Bofinger

**Pilates IV
 Körpererfahrene**

Ziel: Gute Haltung, straffe Muskeln und mehr Energie

Geeignet/Hilft bei: Dieses Training ist hervorragend für alle Sportler / Jogger als Ergänzung zum speziellen Training geeignet.

Methode: Die Pilatesmethode ist ein ganzheitlich ausgerichtetes System aus Dehn- und Kräftigungsübungen. Gearbeitet wird im langsamen, fließenden Bewegungsrhythmus, bei dem es nicht um die Quantität, sondern um die Präzision der Bewegungen geht. Mit diesem Körpertraining werden die Muskeln geformt und gestärkt, die Haltung verbessert, Flexibilität und Gleichgewicht erhöht und Körper und Geist vereint.

„Nach 10 Stunden fühlen Sie sich besser, nach 20 Stunden sehen Sie besser aus, nach 30 Stunden haben Sie einen neuen Körper“ (Joseph Pilates)

Mit diesem Kurs sprechen wir Teilnehmer aus den Pilates Einsteigerkursen an. Herzlich willkommen sind auch alle Teilnehmer, die schon Körpererfahrung aus anderen Sportarten und/oder Yoga haben. Die Übungen werden so erklärt und geübt, dass Neulinge sich gut in die Übungen einfinden können.

Hinweis: Nicht geeignet bei schmerzhaften Beinrührigkeiten der Wirbelsäule.

Mitzubringen/Bekleidung: Sportbekleidung, rutschfeste Socken, Liegehandtuch, Getränk, evtl. kl. Kissen

Kurse am Mittwoch:

V192-F1019 ab 11.09.19, 12 x (nicht am 02.10.19)

Uhrzeit: 17:15 - 18:15 Uhr
Ort: Gymnastikraum, [Klinik Kirchheim](#)
Gebühr: 61,20 €
Leitung: Christine Euchner

V192-F1020 ab 08.01.20, 7 x

Uhrzeit: 17:15 - 18:15 Uhr
Ort: Gymnastikraum, [Klinik Kirchheim](#)
Gebühr: 37,80 €
Leitung: Christine Euchner

Kurse am Donnerstag:

V192-F1015 ab 12.09.19, 12 x

Uhrzeit: 08:35 - 09:35 Uhr
Ort: Zi. 14 Gym, [GZ Kirchheim](#)
Gebühr: 61,20 €
Leitung: Christine Euchner

V192-F1016 ab 09.01.20, 7 x

Uhrzeit: 08:35 - 09:35 Uhr
Ort: Zi. 14 Gym, [GZ Kirchheim](#)
Gebühr: 37,80 €
Leitung: Christine Euchner

Rücken Fit I Sanftes Rückentraining



Ziel: Kräftigung der Rückenmuskulatur, gesunder Rücken

Geeignet/Hilft bei: Zur Vorbeugung von Rückenbeschwerden und bei Beschwerden, die auf muskuläre Dysbalancen zurückzuführen sind.

Methode: Durch gezielte rückengerechte Gymnastik wird die Muskulatur gekräftigt und aktiviert. Lockerungs-, Dehnungs- und Kräftigungsübungen sind die Stundeninhalte. Die Wirbelsäule bekommt einen guten Halt und wird damit entlastet.

Hinweis: Nicht geeignet bei akutem Bandscheibenvorfall oder bei Schwangerschaft.

Mitzubringen/Bekleidung: Sportbekleidung, Turnschuhe, Liegehandtuch, Getränk

Kurse am Mittwoch:

V192-F1024 ab 11.09.19, 6 x (nicht am 16.10.19)

Uhrzeit: 20:10 - 21:10 Uhr
Ort: Zi. 04 Gym, [GZ Kirchheim](#)
Gebühr: 32,40 €
Leitung: Torsten Schnittker

V192-F1025 ab 06.11.19, 7 x

Uhrzeit: 20:10 - 21:10 Uhr
Ort: Zi. 04 Gym, [GZ Kirchheim](#)
Gebühr: 37,80 €
Leitung: Torsten Schnittker

V192-F1026 ab 08.01.20, 7 x

Uhrzeit: 20:10 - 21:10 Uhr
Ort: Zi. 04 Gym, [GZ Kirchheim](#)
Gebühr: 37,80 €
Leitung: Torsten Schnittker

Kurse am Donnerstag:

V192-F1065 ab 12.09.19, 12 x

Uhrzeit: 19:00 - 20:00 Uhr
Ort: Gymnastikraum, [Klinik Kirchheim](#)
Gebühr: 61,20 €
Leitung: Tina Madl

V192-F1066 ab 09.01.20, 7 x

Uhrzeit: 19:00 - 20:00 Uhr
Ort: Gymnastikraum, [Klinik Kirchheim](#)
Gebühr: 37,80 €
Leitung: Tina Madl

Rücken Fit II Sanftes Rückentraining

Ziel: Kräftigung der Rückenmuskulatur, gesunder Rücken

Geeignet/Hilft bei: Zur Vorbeugung von Rückenbeschwerden und bei Beschwerden, die auf muskuläre Dysbalancen zurückzuführen sind.

Methode: Durch gezielte rückengerechte Gymnastik wird die Muskulatur gekräftigt und aktiviert.

weiter auf Seite 30

Lockerungs-, Dehnungs- und Kräftigungsübungen sind die Stundeninhalte. Die Wirbelsäule bekommt einen guten Halt und wird damit entlastet.

Hinweis: Ersetzt keine krankengymnastische Behandlung!

Mitzubringen/Bekleidung: Sportbekleidung, Turnschuhe, Liegehandtuch, Getränk

Kurse am Dienstag:

V192-F1075 ab 17.09.19, 6 x
Uhrzeit: 09:30 - 10:30 Uhr
Ort: Zi. 14 Gym, [GZ Kirchheim](#)
Gebühr: 32,40 €
Leitung: Christine Waimer

V192-F1076 ab 05.11.19, 6 x
Uhrzeit: 09:30 - 10:30 Uhr
Ort: Zi. 14 Gym, [GZ Kirchheim](#)
Gebühr: 32,40 €
Leitung: Christine Waimer

V192-F1077 ab 07.01.20, 7 x
Uhrzeit: 09:30 - 10:30 Uhr
Ort: Zi. 14 Gym, [GZ Kirchheim](#)
Gebühr: 37,80 €
Leitung: Christine Waimer

Kurse am Mittwoch:

V192-F1055 ab 11.09.19, 9 x
Uhrzeit: 18:30 - 19:30 Uhr
Ort: Festsaal, [Klinik Kirchheim](#)
Gebühr: 47,70 €
Leitung: Marion Hartmann

V192-F1021 ab 11.09.19, 6 x (nicht am 16.10.19)
Uhrzeit: 19:05 - 20:05 Uhr
Ort: Zi. 04 Gym, [GZ Kirchheim](#)
Gebühr: 32,40 €
Leitung: Torsten Schnittker

V192-F1022 ab 06.11.19, 7 x
Uhrzeit: 19:05 - 20:05 Uhr
Ort: Zi. 04 Gym, [GZ Kirchheim](#)
Gebühr: 37,80 €
Leitung: Torsten Schnittker

V192-F1056 ab 04.12.19, 11 x
Uhrzeit: 18:30 - 19:30 Uhr
Ort: Festsaal, [Klinik Kirchheim](#)
Gebühr: 57,20 €
Leitung: Marion Hartmann

V192-F1023 ab 08.01.20, 7 x
Uhrzeit: 19:05 - 20:05 Uhr
Ort: Zi. 04 Gym, [GZ Kirchheim](#)
Gebühr: 37,80 €
Leitung: Torsten Schnittker

**Rücken Fit III
 Sanftes Rückentraining**

Ziel: Kräftigung der Rückenmuskulatur, gesunder Rücken

Geeignet/Hilft bei: Alle, die über eine leichte körperliche Fitness verfügen und schon Rücken Fit - Kurse besucht haben. Zur Vorbeugung von Rückenbeschwerden und bei Beschwerden, die auf muskuläre Dysbalancen zurückzuführen sind.

Methode: Durch funktionelle Gymnastik mit Musik werden abgeschwächte Muskeln gekräftigt und zur Verkürzung neigende Muskeln gedehnt. Unter Einsatz verschiedener Handgeräte wird dabei auf eine rückenfreundliche Bewegungsführung geachtet.

Kurse am Donnerstag:

V192-F1067 ab 12.09.19, 12 x
Uhrzeit: 20:05 - 21:05 Uhr
Ort: Gymnastikraum, [Klinik Kirchheim](#)
Gebühr: 61,20 €
Leitung: Tina Madl

V192-F1068 ab 09.01.20, 7 x
Uhrzeit: 20:05 - 21:05 Uhr
Ort: Gymnastikraum, [Klinik Kirchheim](#)
Gebühr: 37,80 €
Leitung: Tina Madl

**Rücken Fit und
 Osteoporosegymnastik**



Ziel: Kraft, Beweglichkeit, Stabilität
Geeignet/Hilft bei: Ab 60 Jahren, die trotz Osteoporose beweglich bleiben wollen

Methode: Dieser Kurs beinhaltet Übungen, die unter Berücksichtigung gelenkschonender Bewegungsabläufe den Rücken stärken, die Beweglichkeit erhalten und die Stabilität verbessern. Atem- und Entspannungsübungen und Koordinationstraining sind ebenso Teil dieses Kurses.

Mitzubringen/Bekleidung: Sportbekleidung, Turnschuhe, Liegehandtuch, Getränk

Kurse am Montag:

V192-F1001 ab 23.09.19, 12 x
Uhrzeit: 08:30 - 09:30 Uhr
Ort: Zi. 04 Gym, **GZ Kirchheim**
Gebühr: 71,40 €
Leitung: Jutta Zwingmann

V192-F1002 ab 13.01.20, 12 x
Uhrzeit: 08:30 - 09:30 Uhr
Ort: Zi. 04 Gym, **GZ Kirchheim**
Gebühr: 71,40 €
Leitung: Jutta Zwingmann

Rücken-Fit.de

Aktivprogramm für Ihren
 „PC-geschädigten Rücken“
 Sanftes Rückentraining



Ziel: Kräftigung der Rückenmuskulatur, gesunder Rücken

Geeignet/Hilft bei: Zur Vorbeugung von Rückenbeschwerden und hilft bei Beschwerden, die auf muskuläre Dysbalancen zurückzuführen sind.

Methode: Durch gezielte Kräftigung der etwas abgeschwächten Muskulatur und Dehnung der verkürzten Muskelgruppen, wird einer beginnenden Fehlhaltung entgegengewirkt. Einzelne Bewegungs- und Dehnpositionen können Sie leicht in den beruflichen Alltag integrieren und somit ein größeres Wohlbefinden erlangen.

Mitzubringen/Bekleidung: Sportbekleidung, Turnschuhe, Liegehandtuch, Getränk

Kurse am Montag:

V192-F1033 ab 16.09.19, 11 x
Uhrzeit: 19:00 - 20:00 Uhr
Ort: Zi. 14 Gym, **GZ Kirchheim**
Gebühr: 61,60 €
Leitung: Christine Wimmer

V192-F1034 ab 13.01.20, 8 x
Uhrzeit: 19:00 - 20:00 Uhr
Ort: Zi. 14 Gym, **GZ Kirchheim**
Gebühr: 45,60 €
Leitung: Christine Wimmer

Rückenstabilität**Neu!**

Ziel: Sensomotorische Stabilisation

Geeignet/Hilft bei: Für Teilnehmer bis 60 Jahre mit einem guten Fitnessniveau

Methode: Sensomotorisches Training: Effekti-

ves Training zur Stabilisierung des Körperkerns (tief liegende Muskulatur des Rumpfes). Das stabilisierende Bewegungsprogramm fördert Fitness und Gesundheit und trägt zur Leistungssteigerung bei. Trainiert werden sowohl die wirbelsäulenumgebende Muskulatur als auch die großen Körpergelenke. Training ohne und mit Zusatzgeräten.

Hinweis: Nicht geeignet bei Schwangerschaft oder bei Gleichgewichtsstörungen. Sportliche Fitness wird vorausgesetzt.

Mitzubringen/Bekleidung: Sportbekleidung, Turnschuhe, Liegehandtuch, Getränk

Kurse am Mittwoch:

V192-F1069 ab 11.09.19, 6 x (nicht am 16.10.19)
Uhrzeit: 17:55 - 18:55 Uhr
Ort: Zi. 04 Gym, **GZ Kirchheim**
Gebühr: 33,60 €
Leitung: Torsten Schnittker

V192-F1070 ab 06.11.19, 7 x
Uhrzeit: 17:55 - 18:55 Uhr
Ort: Zi. 04 Gym, **GZ Kirchheim**
Gebühr: 39,20 €
Leitung: Torsten Schnittker

V192-F1071 ab 08.01.20, 7 x
Uhrzeit: 17:55 - 18:55 Uhr
Ort: Zi. 04 Gym, **GZ Kirchheim**
Gebühr: 39,20 €
Leitung: Torsten Schnittker

**Sitzgymnastik
 für Senioren mit
 leichten körperlichen
 Einschränkungen**


Ziel: Förderung der Beweglichkeit, Dehnung und Kräftigung des Rückens

Geeignet/Hilft bei: Alle, die sich auf dem Boden bzw. der Matte nicht mehr wirklich wohl fühlen.

Methode: Mit Musik werden viele rückengerechte Übungen mit und ohne Hilfsmittel im Sitzen (auf dem Hocker) erlernt. Dadurch wird das Körperbewusstsein geschult und die Beweglichkeit gefördert. Gemeinsame Spiele und Entspannungsübungen runden diese Kurseinheit ab.

Mitzubringen/Bekleidung: Sportbekleidung, Turnschuhe, Liegehandtuch, Getränk, evtl. kl. Kissen

weiter auf Seite 32

Kurse am Donnerstag:

V192-F1009 ab 12.09.19, 12 x (nicht am 19.09.19)
Uhrzeit: 11:00 - 12:00 Uhr
Ort: Zi. 04 Gym, **GZ Kirchheim**
Gebühr: 61,20 €
Leitung: Wolfgang Traub

V192-F1010 ab 09.01.20, 9 x
Uhrzeit: 11:00 - 12:00 Uhr
Ort: Zi. 04 Gym, **GZ Kirchheim**
Gebühr: 47,70 €
Leitung: Wolfgang Traub

Stepp-Aerobic II

Ziel: Verbesserung von Ausdauer, Koordination und Fettverbrennung

Geeignet/Hilft bei: Für Wiedereinsteiger und Trainierte

Methode: Die erlernten Grundschritte werden kombiniert. Durch das Errechnen des persönlichen Trainingsfaktors, verbleiben Sie im niedrigen bis moderaten Belastungsbereich (aerob). Die Trainingszeit wird langsam erhöht (von 10 Min. auf 40 Min.) und Sie sorgen so für die optimale Fettverbrennung.

Hinweis: Kenntnis der Stepp-Aerobic Schritte wird vorausgesetzt.

Mitzubringen/Bekleidung: Sportbekleidung, Turnschuhe, Liegehandtuch, Getränk

Kurse am Montag:

V192-F1040 ab 23.09.19, 8 x (nicht am 14.10.19)
Uhrzeit: 17:00 - 18:00 Uhr
Ort: Zi. 14 Gym, **GZ Kirchheim**
Gebühr: 42,40 €
Leitung: Christine Jürgensmeyer

V192-F1042 ab 23.09.19, 8 x (nicht am 14.10.19)
Uhrzeit: 18:00 - 19:00 Uhr
Ort: Zi. 14 Gym, **GZ Kirchheim**
Gebühr: 42,40 €
Leitung: Christine Jürgensmeyer

V192-F1041 ab 09.12.19, 7 x
Uhrzeit: 17:00 - 18:00 Uhr
Ort: Zi. 14 Gym, **GZ Kirchheim**
Gebühr: 37,80 €
Leitung: Christine Jürgensmeyer

V192-F1043 ab 09.12.19, 7 x
Uhrzeit: 18:00 - 19:00 Uhr
Ort: Zi. 14 Gym, **GZ Kirchheim**
Gebühr: 37,80 €
Leitung: Christine Jürgensmeyer

**Stepp-Aerobic III
- ab 50**

Ziel: Verbesserung von Ausdauer, Koordination und Fettverbrennung

Methode: Die erlernten Grundschritte werden kombiniert. Durch das Errechnen des persönlichen Trainingsfaktors, verbleiben Sie im niedrigen bis moderaten Belastungsbereich (aerob). Die Trainingszeit wird langsam erhöht (von 10 min auf 40 min) und Sie sorgen so für die optimale Fettverbrennung.

Hinweis: Voraussetzung für diesen Kurs ist eine vorherige Belegung eines Einsteigerkurses. Nicht geeignet bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen und bei akuten Kniegelenkbeschwerden.

Mitzubringen/Bekleidung: Sportbekleidung, Turnschuhe, Liegehandtuch, Getränk

Kurse am Dienstag:

V192-F1031 ab 17.09.19, 10 x
Uhrzeit: 17:00 - 18:00 Uhr
Ort: Gymnastikraum, **Klinik Nürtingen**
Gebühr: 54,- €
Leitung: Christine Holder

V192-F1032 ab 03.12.19, 10 x
Uhrzeit: 17:00 - 18:00 Uhr
Ort: Gymnastikraum, **Klinik Nürtingen**
Gebühr: 54,- €
Leitung: Christine Holder

**Stress- und
Schmerzprävention
durch Bewegung und
Entspannung****Neu!**

Ziel: Reduzierung von Stress- und Schmerzbelastungen und dadurch eine Verbesserung der Lebensqualität

Geeignet/Hilft bei: Migräne, Spannungskopfschmerzen, Rückenschmerzen

Methode: Funktionelle Gymnastik, angepasstes Ausdauertraining und verschiedene Entspannungstechniken wie beispielweise Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Atementspannung, Körperwahrnehmung und

Fantasiereisen. Vermittlung von theoretischen und praktischen Inhalten.

Mitzubringen/Bekleidung: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk

Kurse am Freitag:

V192-F1090 ab 13.09.19, 8 x
Uhrzeit: 10:00 - 11:30 Uhr
Ort: Zi. 14 Gym, **GZ Kirchheim**
Gebühr: 68,40 €
Leitung: Markus Niepel

V192-F1091 ab 15.11.19, 8 x
Uhrzeit: 10:00 - 11:30 Uhr
Ort: Zi. 14 Gym, **GZ Kirchheim**
Gebühr: 68,40 €
Leitung: Markus Niepel

V192-F1092 ab 24.01.20, 6 x (auch am 28.02.20)
Uhrzeit: 10:00 - 11:30 Uhr
Ort: Zi. 14 Gym, **GZ Kirchheim**
Gebühr: 53,10 €
Leitung: Markus Niepel

Zumba® - Fitness

Ziel: Verbesserung der körperlichen Fitness, Steigerung der Konzentrationsfähigkeit und Schulung der Koordination.

Geeignet/Hilft bei: Jung und Alt

Methode: Zumba® als Tanz- und Fitnessprogramm verbindet schnellere mit langsameren Rhythmen und bietet dadurch die optimale Balance zwischen Ausdauertraining und körperlichem Muskelaufbau. Es sind keinerlei Vorkenntnisse im Bereich Tanz erforderlich. Die Tanzbewegungen und -schritte sind problemlos zu erlernen und zielen auf ein Ganzkörpertraining ab. Po, Beine, Arme, Bauchmuskeln und vor allem unser wichtigster Muskel - das Herz - werden gezielt trainiert

Mitzubringen/Bekleidung: Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch und Getränk



Kurse am Montag:

V192-F1051 ab 16.09.19, 8 x (nicht am 30.09.19)
Uhrzeit: 18:15 - 19:15 Uhr
Ort: gr. Konferenzraum, **Klinik Nürtlingen**
Gebühr: 45,60 €
Leitung: Ilona Haußmann

V192-F1052 ab 13.01.20, 6 x
Uhrzeit: 18:15 - 19:15 Uhr
Ort: gr. Konferenzraum, **Klinik Nürtlingen**
Gebühr: 34,80 €
Leitung: Ilona Haußmann

Kurs am Freitag:

V192-F1085 ab 06.09.19, 10 x (nicht am 15.11.19)
Uhrzeit: 19:45 - 20:45 Uhr
Ort: Zi. 14 Gym, **GZ Kirchheim**
Gebühr: 54,- €
Leitung: Elena Schmidt

Unser Tipp! Verschenken Sie Gesundheit! Ein Gutschein für einen Kurs oder ein Seminar ist ein sinnvolles und originelles Geschenk. Wir beraten Sie gern!

Aqua-Fitness im brusttiefen Wasser

- speziell für Frauen



Ziel: Gelenkschonendes Training, das Spaß macht und erfrischt. Stressabbau, Verbesserung der Koordinationsfähigkeit; schonende Unterstützung und Kräftigung der Rumpfmuskulatur und dadurch Vorbeugung von Rückenproblemen. Die Durchblutung der Haut wird angeregt und Cellulitis wird bekämpft.

Geeignet/Hilft bei: Frauen jeden Alters, auch bei Arthrose, Skoliose etc.

Methode: Mit Hilfe von Auftriebsmitteln, wie zum Beispiel Poolnudeln, erfolgt ein gelenkschonendes Training zur Kräftigung der gesamten Muskulatur. Spiele machen Spaß und tragen zur Geselligkeit bei. Ebenso erfolgen Trainingseinheiten zur Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems. Der Wasserwiderstand ermöglicht ein effektives, abwechslungsreiches Training, bei dem die Belastung gering erscheint, aber der Effekt sehr stark ist.

Mitzubringen/Bekleidung: Badebekleidung u. -schuhe, Handtuch, evtl. Föhn

Kurse am Montag:

V192-F3021 ab 16.09.19, 6 x
Uhrzeit: 19:00 - 19:45 Uhr
Ort: Bewegungsbad, [Klinik Nürtingen](#)
Gebühr: 43,80 €
Leitung: Maren Knecht-Steinhilber

V192-F3019 ab 16.09.19, 6 x
Uhrzeit: 19:45 - 20:30 Uhr
Ort: Bewegungsbad, [Klinik Nürtingen](#)
Gebühr: 43,80 €
Leitung: Maren Knecht-Steinhilber

V192-F3022 ab 18.11.19, 11 x
Uhrzeit: 19:00 - 19:45 Uhr
Ort: Bewegungsbad, [Klinik Nürtingen](#)
Gebühr: 78,10 €
Leitung: Maren Knecht-Steinhilber

V192-F3020 ab 18.11.19, 11 x
Uhrzeit: 19:45 - 20:30 Uhr
Ort: Bewegungsbad, [Klinik Nürtingen](#)
Gebühr: 78,10 €
Leitung: Maren Knecht-Steinhilber

Kurse am Dienstag:

V192-F3001 ab 17.09.19, 10 x
Uhrzeit: 15:30 - 16:30 Uhr
Ort: Bewegungsbad, [Klinik Nürtingen](#)
Gebühr: 74,- €
Leitung: Verena Renner

V192-F3002 ab 03.12.19, 10 x
Uhrzeit: 15:30 - 16:30 Uhr
Ort: Bewegungsbad, [Klinik Nürtingen](#)
Gebühr: 74,- €
Leitung: Verena Renner

Siehe auch:
 „Aqua-Fitness“ auf Seite 10

Aqua-Fitness im brusttiefen Wasser



Ziel: Gelenkschonendes Training, Stressabbau, Verbesserung der Koordinationsfähigkeit; schonende Unterstützung und Kräftigung der Rumpfmuskulatur und dadurch Vorbeugung von Rückenproblemen. Die Durchblutung der Haut wird angeregt.

Geeignet/Hilft bei: Alle, besonders für Sporteinsteiger

Methode: Mit Hilfe von Auftriebsmitteln, wie zum Beispiel Poolnudeln, erfolgt ein gelenkschonendes Training zur Kräftigung der gesamten Muskulatur. Ebenso erfolgen Trainingseinheiten zur Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems. Der Wasserwiderstand ermöglicht ein effektives, abwechslungsreiches Training, bei dem die Belastung gering erscheint, aber der Effekt sehr stark ist.

Kurse am Montag:

V192-F3007 ab 23.09.19, 11 x
Uhrzeit: 18:15 - 19:00 Uhr
Ort: Hallenbad Verbundschule, [Dettingen](#)
Gebühr: 96,80 €
Leitung: Elke Kannenberg

V192-F3005 ab 23.09.19, 11 x
Uhrzeit: 19:00 - 19:45 Uhr
Ort: Hallenbad Verbundschule, [Dettingen](#)
Gebühr: 96,80 €
Leitung: Elke Kannenberg

V192-F3003 ab 23.09.19, 11 x

Uhrzeit: 19:45 - 20:30 Uhr
Ort: Hallenbad Verbundschule, [Dettingen](#)
Gebühr: 96,80 €
Leitung: Elke Kannenberg

V192-F3008 ab 13.01.20, 6 x
Uhrzeit: 18:15 - 19:00 Uhr
Ort: Hallenbad Verbundschule, [Dettingen](#)
Gebühr: 54,- €
Leitung: Elke Kannenberg

V192-F3006 ab 13.01.20, 6 x
Uhrzeit: 19:00 - 19:45 Uhr
Ort: Hallenbad Verbundschule, [Dettingen](#)
Gebühr: 54,- €
Leitung: Elke Kannenberg

V192-F3004 ab 13.01.20, 6 x
Uhrzeit: 19:45 - 20:30 Uhr
Ort: Hallenbad Verbundschule, [Dettingen](#)
Gebühr: 54,- €
Leitung: Elke Kannenberg

Kurse am Donnerstag:

V192-F3009 ab 19.09.19, 11 x
Uhrzeit: 18:15 - 19:00 Uhr
Ort: Hallenbad Bodelschwingschule, [Nürtingen](#)
Gebühr: 96,80 €
Leitung: Elke Kannenberg

V192-F3011 ab 19.09.19, 11 x
Uhrzeit: 19:00 - 19:45 Uhr
Ort: Hallenbad Bodelschwingschule, [Nürtingen](#)
Gebühr: 96,80 €
Leitung: Elke Kannenberg

V192-F3010 ab 09.01.20, 7 x
Uhrzeit: 18:15 - 19:00 Uhr
Ort: Hallenbad Bodelschwingschule, [Nürtingen](#)
Gebühr: 63,- €
Leitung: Elke Kannenberg

V192-F3012 ab 09.01.20, 7 x
Uhrzeit: 19:00 - 19:45 Uhr
Ort: Hallenbad Bodelschwingschule, [Nürtingen](#)

Gebühr: 63,- €
Leitung: Elke Kannenberg

Bewegungsbad 60 plus

Ziel: Vorbeugung altersbedingter Schmerzbilder, Koordination-, Ausdauer- und Krafttraining.

Geeignet/Hilft bei: Allgemeinen Beschwerden, Arthrose

Methode: Die Kurse dienen der Prävention von Arthrose und fördern die allgemeine Beweglichkeit sowie die Kräftigung der Muskulatur der Extremitäten und des Rumpfes. Durch die positive Wirkung des Wassers treten die Einschränkungen der Gelenke und Schmerzen in dieser Stunde in den Hintergrund. Gleichzeitig fördern wir die Kraft und die Freude an der Bewegung.
Mitzubringen/Bekleidung: Badebekleidung, Badeschuhe, Handtuch, evtl. Föhn

Kurse am Donnerstag:

V192-F3017 ab 12.09.19, 9 x (auch in den Ferien)
Uhrzeit: 11:15 - 12:00 Uhr
Ort: Bewegungsbad, [Klinik Nürtingen](#)
Gebühr: 59,40 €
Leitung: Kathrin Rehmet

V192-F3018 ab 21.11.19, 9 x (nicht am 19.12.19, 09.01.20)
Uhrzeit: 11:15 - 12:00 Uhr
Ort: Bewegungsbad, [Klinik Nürtingen](#)
Gebühr: 59,40 €
Leitung: Kathrin Rehmet

Wasser-Fit am Mittag

Ziel: Die Wassergymnastik fördert die allgemeine Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer, regt das Herz- Kreislaufsystem an und baut Streß ab.
Geeignet/Hilft bei: Für alle, die Freude an der Bewegung im Wasser haben und etwas für ihren Körper tun wollen.

Methode: In etwa brusttiefem Wasser wird mit und ohne Wassergeräten die gesamte Körpermuskulatur gelenkschonend gekräftigt. Verschiedene Übungen verbessern die Koordinationsfähigkeit und die Körperwahrnehmung wird geschult. Außerdem wird das allgemeine Wohlbefinden gesteigert.

Hinweis: Eine Körpergröße von mindestens 1,60 m wird empfohlen. Nicht geeignet bei Infektionen, offenen Wunden, Thrombose, schwere Herz-Kreislaferkrankungen, starke Schmerzen,

weiter auf Seite 37

VERTRAUEN
HEISST JETZT
MEDIUS.



M medius
KLINIKEN

EINE GEMEINNÜTZIGE GESELLSCHAFT
DES LANDKREISES ESSLINGEN

schlechtem Gesundheitszustand und bei kürzlicher Operation (letzte 3 Monate).

Mitzubringen/Bekleidung: Badebekleidung u. -schuhe, Handtuch, evtl. Föhn

Kurse am Dienstag:

V192-F3015 ab 08.10.19, 10 x (auch in den Ferien)

Uhrzeit: 13:30 - 14:15 Uhr
Ort: Bewegungsbad, [Klinik Nürtingen](#)
Gebühr: 72,- €
Leitung: Stefanie Vöhringer

V192-F3013 ab 08.10.19, 10 x (auch in den Ferien)

Uhrzeit: 14:20 - 15:05 Uhr
Ort: Bewegungsbad, [Klinik Nürtingen](#)
Gebühr: 72,- €
Leitung: Stefanie Vöhringer

V192-F3016 ab 07.01.20, 8 x (auch in den Ferien)

Uhrzeit: 13:30 - 14:15 Uhr
Ort: Bewegungsbad, [Klinik Nürtingen](#)
Gebühr: 58,40 €
Leitung: Stefanie Vöhringer

V192-F3014 ab 07.01.20, 8 x (auch in den Ferien)

Uhrzeit: 14:20 - 15:05 Uhr
Ort: Bewegungsbad, [Klinik Nürtingen](#)
Gebühr: 58,40 €
Leitung: Stefanie Vöhringer

G. Angebote für Menschen mit Erkrankung

Allgemein

Zu folgenden Themen, erhalten Sie unter den unten angegebenen Telefonnummern weitere Informationen:

- **Brustzentrum**
⇒ Tel. 07022-7821300
- **Diabetes:** Behandlung und Schulung bei Typ 1 und Typ 2
⇒ Tel. 07022-7826400 oder 7826434
- Physiotherapie in Kirchheim bei **Multipler Sklerose**
⇒ Tel. 07021-8848000
- **Onkologisches Zentrum**
Begleitung und Beratung während der Chemotherapie
⇒ Tel. 07022-7823010
- In Kontakt: Gruppe für Patientinnen mit **Tumorerkrankungen** begleitend zur Chemotherapie und Bestrahlung
⇒ Tel. 07022-7826343
- **Zentrum für Ambulantes Operieren**
⇒ Tel. 07021-8846050 oder per E-Mail: zao@kk-es.de

Unser Tipp! Verschenken Sie Gesundheit!
Ein Gutschein für einen Kurs oder ein Seminar ist ein sinnvolles und originelles Geschenk. Wir beraten Sie gern!

G1. Skelett - Gelenk - Muskel - Erkrankungen

Siehe auch:

„Stress- und Schmerzprävention durch Bewegung und Entspannung“ auf Seite 32

Fit mit Arthrose

Hüftgruppe

Ziel: Verbesserung der Belastbarkeit und Beweglichkeit der Gelenke

Geeignet/Hilft bei: Für jeden, der trotz Verschleiß im Hüftgelenk fit bleiben will

Methode: Durch gezielte Übungen wird das betroffene Gelenk stabilisiert und die Statik verbessert. Die gelenkumgebende Muskulatur wird gekräftigt oder entspannt. Dadurch werden Schmerzen gelindert und Sie erleben eine Erleichterung im Alltag.

Die Gleichgewichts- und Koordinationsschulung wird alltagsspezifisch umgesetzt, um Probleme im Alltag zu reduzieren.

Ideal im Anschluß der Hüft-TEP Nachbehandlung zur Wiedereingliederung in Alltagssituationen

Hinweis: Kardiale Belastbarkeit wird vorausgesetzt. Nicht geeignet bei starken Schmerzen, Herzproblemen und bei angedachter Operation.

Mitzubringen/Bekleidung: Sportbekleidung, Turnschuhe, Liegehandtuch, Getränk

Kurse am Montag:

V192-G1007 ab 16.09.19, 11 x (auch in den Ferien, nicht am 30.09.19)

Uhrzeit: 15:00 - 16:00 Uhr

Ort: Gymnastikraum, [Klinik Nürtingen](#)

Gebühr: 59,40 €

Leitung: Larissa Ilg

V192-G1008 ab 09.12.19, 8 x

Uhrzeit: 15:00 - 16:00 Uhr

Ort: Gymnastikraum, [Klinik Nürtingen](#)

Gebühr: 44,- €

Leitung: Larissa Ilg

Fit mit Arthrose

Knie- und Hüftgruppe



Ziel: Verbesserung der Belastbarkeit und Beweglichkeit der Gelenke

Geeignet/Hilft bei: Für jeden, der trotz Verschleiß im Knie- oder Hüftgelenk fit bleiben will.

Methode: Durch gezielte Übungen wird das betroffene Gelenk stabilisiert und die Statik

verbessert. Die gelenkumgebende Muskulatur wird gekräftigt oder entspannt. Dadurch werden Schmerzen gelindert und Sie erleben eine Erleichterung im Alltag.

Die Gleichgewichts- und Koordinationsschulung wird alltagsspezifisch umgesetzt, um Probleme im Alltag zu reduzieren. Ebenso erfolgen Trainingseinheiten zur Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems.

Hinweis: Ideal im Anschluss einer Knie-TEP bzw. Hüft-TEP Nachbehandlung. Frühestens 8 Wochen nach Operation. Nicht geeignet bei starker Herz-Kreislauf Schwäche. Üben auf Matte/Boden sollte möglich sein.

Mitzubringen/Bekleidung: Bequeme Kleidung, Turnschuhe oder rutschfeste Socken, Liegehandtuch, Getränk

Kurse am Mittwoch:

V192-G1009 ab 11.09.19, 10 x

Uhrzeit: 10:50 - 11:50 Uhr

Ort: Zi. 14 Gym, [GZ Kirchheim](#)

Gebühr: 54,- €

Leitung: Christine Wolfinger

V192-G1010 ab 04.12.19, 9 x

Uhrzeit: 10:50 - 11:50 Uhr

Ort: Zi. 14 Gym, [GZ Kirchheim](#)

Gebühr: 49,50 €

Leitung: Christine Wolfinger

Kurse am Freitag:

V192-G1015 ab 13.09.19, 10 x

Uhrzeit: 08:30 - 09:30 Uhr

Ort: Zi. 04 Gym, [GZ Kirchheim](#)

Gebühr: 54,- €

Leitung: Christine Wolfinger

V192-G1017 ab 13.09.19, 10 x

Uhrzeit: 09:40 - 10:40 Uhr

Ort: Zi. 04 Gym, [GZ Kirchheim](#)

Gebühr: 54,- €

Leitung: Christine Wolfinger

V192-G1011 ab 13.09.19, 10 x

Uhrzeit: 10:50 - 11:50 Uhr

Ort: Zi. 04 Gym, [GZ Kirchheim](#)

Gebühr: 54,- €

Leitung: Christine Wolfinger

V192-G1016 ab 06.12.19, 9 x
Uhrzeit: 08:30 - 09:30 Uhr
Ort: Zi. 04 Gym, [GZ Kirchheim](#)
Gebühr: 49,50 €
Leitung: Christine Wolfinger

V192-G1018 ab 06.12.19, 9 x
Uhrzeit: 09:40 - 10:40 Uhr
Ort: Zi. 04 Gym, [GZ Kirchheim](#)
Gebühr: 49,50 €
Leitung: Christine Wolfinger

V192-G1012 ab 06.12.19, 9 x
Uhrzeit: 10:50 - 11:50 Uhr
Ort: Zi. 04 Gym, [GZ Kirchheim](#)
Gebühr: 49,50 €
Leitung: Christine Wolfinger

Fit mit Arthrose Kniegruppe

Ziel: Verbesserung der Belastbarkeit und Beweglichkeit der Gelenke

Geeignet/Hilft bei: Für jeden, der trotz Verschleiß im Kniegelenk fit bleiben will.

Methode: Durch gezielte Übungen wird das betroffene Gelenk stabilisiert und die Statik verbessert. Die gelenkumgebende Muskulatur wird gekräftigt oder entspannt. Dadurch werden Schmerzen gelindert und Sie erleben eine Erleichterung im Alltag.

Die Gleichgewichts- und Koordinationsschulung wird alltagsspezifisch umgesetzt, um Probleme im Alltag zu reduzieren. Ebenso erfolgen Trainingseinheiten zur Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems.

Hinweis: Nicht geeignet bei Knie-/Hüftoperation innerhalb der letzten 2 Monate. Üben auf Matte/Boden sollte möglich sein.

Mitzubringen/Bekleidung: Sportbekleidung, Turnschuhe, Liegehandtuch, Getränk

Kurse am Dienstag:

V192-G1003 ab 17.09.19, 10 x
Uhrzeit: 16:00 - 17:00 Uhr
Ort: Gymnastikraum, [Klinik Nürtingen](#)
Gebühr: 54,- €
Leitung: Christine Holder

V192-G1004 ab 03.12.19, 10 x
Uhrzeit: 16:00 - 17:00 Uhr
Ort: Gymnastikraum, [Klinik Nürtingen](#)
Gebühr: 54,- €
Leitung: Christine Holder

Gelenk- und Rückentraining

Ziel: Der Kurs umfasst spezielle Inhalte, um die Muskulatur im Rücken bzw. in den großen Gelenken (Schulter, Hüfte, Knie) zu stärken und vorhandene Dysbalancen auszugleichen.

Geeignet/Hilft bei: Bei Rücken- und Gelenksbeschwerden

Methode: Spezielle funktionelle Gymnastik zur muskulären Kräftigung ergänzt durch Entspannungsübungen

Mitzubringen/Bekleidung: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Liegehandtuch, Getränk

Kurse am Dienstag:

V192-G1005 ab 17.09.19, 10 x
Uhrzeit: 09:30 - 10:30 Uhr
Ort: Zi. 04 Gym, [GZ Kirchheim](#)
Gebühr: 58,- €
Leitung: Markus Niepel

V192-G1006 ab 03.12.19, 11 x
Uhrzeit: 09:30 - 10:30 Uhr
Ort: Zi. 04 Gym, [GZ Kirchheim](#)
Gebühr: 63,80 €
Leitung: Markus Niepel

Sanfte Rückenschule für Patienten mit Arthrose



Ziel: Koordinatives Aufbaustraining zur Vermeidung von Rückenbeschwerden

Geeignet/Hilft bei: Empfohlen für die Altersgruppe 50 - 75 Jahre, auch für Hüft- und Kniearthrose und für TEP-Patienten geeignet.

Methode: Wer kennt es nicht? Einseitige Beanspruchung und falsche Körperhaltung in Beruf und Alltag! Dem wollen wir durch gezielte Kräftigung und Dehnung der Rumpfmuskulatur, mit und ohne Geräte, entgegenwirken.

Hinweis: Dieser Kurs ersetzt keine krankengymnastische Einzeltherapie. Auch geeignet für Hüft-/Kniearthrose und TEP-Patienten. Nicht geeignet bei kürzlicher Operation (innerhalb der letzten 4 Monate). Üben auf Matte/Boden wird vorausgesetzt.

Mitzubringen/Bekleidung: Sportbekleidung, Turnschuhe, Liegehandtuch, Getränk

Kurse am Montag:

V192-G1001 ab 23.09.19, 5 x Kleingruppe - max. 5 Teilnehmer
Uhrzeit: 17:30 - 18:30 Uhr
Ort: Zi. 02 MuKi, **GZ Kirchheim**
Gebühr: 37,50 €
Leitung: Julia Ehmann

V192-G1002 ab 18.11.19, 10 x Kleingruppe - max. 5 Teilnehmer
Uhrzeit: 17:30 - 18:30 Uhr
Ort: Zi. 02 MuKi, **GZ Kirchheim**
Gebühr: 66,- €
Leitung: Julia Ehmann

Wassergymnastik - für Hüfte und Knie

Ziel: Vorbeugung bzw. Linderung von Hüft- und Kniegelenksbeschwerden wie z. B. Bewegungseinschränkungen

Geeignet/Hilft bei: Allgemeinen Beschwerden, Arthrose, künstlichen Hüft- und Kniegelenken

Methode: Die Kurse dienen der Prävention von Arthrose und fördern die allgemeine Beweglichkeit sowie die Kräftigung der Muskulatur der unteren Extremitäten. Durch die positive Wirkung des Wassers treten Einschränkungen der Gelenke und Schmerzen in dieser Stunde in den Hintergrund. Gleichzeitig fördern wir die Beweglichkeit der Gelenke, Koordination, Kraft und vor allem den Spaß an der Bewegung.

Mitzubringen/Bekleidung: Badebekleidung u. -schuhe, Handtuch, evtl. Föhn

Kurse am Donnerstag:

V192-G1019 ab 12.09.19, 9 x (auch in den Ferien)
Uhrzeit: 16:00 - 16:45 Uhr
Ort: Bewegungsbad, **Klinik Nürtingen**
Gebühr: 59,40 €
Leitung: Kathrin Rehmet

V192-G1020 ab 21.11.19, 9 x (nicht am 19.12.19, 09.01.20)
Uhrzeit: 16:00 - 16:45 Uhr
Ort: Bewegungsbad, **Klinik Nürtingen**
Gebühr: 59,40 €
Leitung: Kathrin Rehmet

Wassergymnastik für Hüfte und Knie



Ziel: Vorbeugung bzw. Linderung von Hüft- und Kniegelenksbeschwerden wie z. B. Bewegungseinschränkungen

Geeignet/Hilft bei: Allgemeinen Beschwerden, Arthrose, künstlichen Hüft- und Kniegelenken

Methode: Die Kurse dienen der Prävention von Arthrose und fördern die allgemeine Beweglichkeit sowie die Kräftigung der Muskulatur der unteren Extremitäten. Durch die positive Wirkung des Wassers treten Einschränkungen der Gelenke und Schmerzen in dieser Stunde in den Hintergrund. Gleichzeitig fördern wir die Beweglichkeit der Gelenke, Koordination, Kraft und vor allem den Spaß an der Bewegung.

Hinweis: Nicht geeignet bei Herzproblemen, Thrombose, Infektionen oder offenen Wunden.

Mitzubringen/Bekleidung: Badebekleidung u. -schuhe, Handtuch, evtl. Föhn

Kurse am Donnerstag:

V192-G1013 ab 12.09.19, 10 x (auch in den Ferien, nicht am 17.10.19, 24.10.19)
Uhrzeit: 17:00 - 18:00 Uhr
Ort: Bewegungsbad, **Klinik Nürtingen**
Gebühr: 74,- €
Leitung: Steffen Arnold

V192-G1014 ab 09.01.20, 8 x (auch in den Ferien, nicht am 13.02.20, 20.02.20)
Uhrzeit: 17:00 - 18:00 Uhr
Ort: Bewegungsbad, **Klinik Nürtingen**
Gebühr: 60,- €
Leitung: Steffen Arnold

Gefäßtraining für Arterien und Venen

Ziel: Verbesserung von Kraft, Koordination, Beweglichkeit, Ausdauer und Durchblutung, schmerzfreie Bewegung

Geeignet/Hilft bei: Hilft bei peripherer arterieller Verschlusskrankheit (paVK) und Venenleiden

Methode: Spezielle Funktionsgymnastik für Arme und Beine

Hinweis: Nicht geeignet bei schwerer Herzerkrankung.

Mitzubringen/Bekleidung: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Liegehandtuch, Getränk

Kurse am Dienstag:

V192-G2001 ab 17.09.19, 10 x

Uhrzeit: 11:30 - 12:30 Uhr

Ort: Zi. 04 Gym, [GZ Kirchheim](#)

Gebühr: 58,- €

Leitung: Markus Niepel

V192-G2002 ab 03.12.19, 11 x

Uhrzeit: 11:30 - 12:30 Uhr

Ort: Zi. 04 Gym, [GZ Kirchheim](#)

Gebühr: 63,80 €

Leitung: Markus Niepel

DKMS-LIFE „Freude am Leben“



Ziel: - unter diesem Motto werden bundesweit in Zusammenarbeit zwischen DKMS-LIFE, Krankenhäusern u.a. Institutionen Kosmetikseminare für krebskranke Frauen veranstaltet.

Die Idee, die dahinter steht, ist ganz einfach: Sich wohl fühlen fördert das Selbstwertgefühl und so den Heilungsprozess und die Gesundheit.

Geschulte Kosmetikexpertinnen geben in einem Mitmachprogramm Tipps zur Gesichtspflege und zum Schminken. Den max. 10 Teilnehmerinnen wird gezeigt, wie man mit einfachen Tricks die äußerlichen Folgen der Therapie, wie z. B. Hautflecke oder Wimpernverlust, kaschieren kann. Das Programm umfasst zusätzlich Tücher- und Kopfschmuckberatung.

Gebühr: sowohl die Teilnahme als auch eine Tasche mit hochwertigen Kosmetikprodukten, gesponsert von namhaften Kosmetikfirmen, ist kostenlos.

Geeignet/Hilft bei: Ausschließlich für Frauen, die sich in einer Krebstherapie befinden.

Kurs am Samstag:

V192-G3Z03 ab 30.12.99, 2 x

Uhrzeit: 14:00 - 15:30 Uhr

Ort:

Gebühr: kostenfrei

Leitung: N.N.

Gesprächskreis Krebs

Ansprechpartnerin:

Susanne Martin

Im Baur 14

72622 Nürtingen

Tel.: 07022/55551

Mit freundlicher Unterstützung durch den Krebsverband Baden Württemberg e.V.

Adalbert-Stifter-Str. 105

70437 Stuttgart

Tel.: 0711/84810770

Gruppentreffen:

Jeden 1. Donnerstag im Monat

im Bürgertreff [Nürtingen](#), 19.30 Uhr

KREBSVERBAND

BADEN-WÜRTTEMBERG E.V.



SELBSTHILFEGRUPPE NACH KREBS

Ein Treffen am Nachmittag, um miteinander zu reden, sich auszutauschen, Beziehungen aufzubauen und Freude zu erfahren.

TREFFPUNKT:

jeden 2. Mittwoch im Monat, um 14 Uhr
Mehrgenerationenhaus Linde
Alleenstr. 90
73230 Kirchheim

**Gesprächskreis
für Frauen mit einer Krebserkrankung**

Ein Angebot für betroffene Frauen, die sich im Gespräch untereinander mit der Erkrankung auseinandersetzen.

TREFFPUNKT:

jeden 1. Mittwoch im Monat, um 19 Uhr
im Bürgerbüro
Alleenstraße 96
73230 Kirchheim

Kontakt:

Anita Herbich: Telefon 07021/6920
Anne Kerl: Telefon 07021/82838
Juliane Bürkle Telefon 07024/501003
E-Mail: kontakt@selbsthilfe-krebs-kirchheim-teck.de
Internet: www.selbsthilfe-krebs-kirchheim-teck.de

Gruppe von Betroffenen, kein Arzt anwesend!

G4. Neurologische Erkrankungen**Sport nach Schlaganfall**
Neurologiesport bei
Schlaganfall, Parkinson und
anderen Erkrankungen

Geeignet/Hilft bei: Für Schlaganfall- und Parkinsonpatienten sowie anderen Patienten mit Bewegungseinschränkungen und kognitiven Problemen

Methode: Spiel- und Übungsformen mit Kleingeräten, Gymnastik und kognitives Training.

Hinweis: Nicht geeignet bei schwerwiegenden Herzerkrankungen oder Thrombose.

Mitzubringen/Bekleidung: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Liegehandtuch, Getränk

Kurse am Dienstag:

V192-G4001 ab 17.09.19, 10 x

Uhrzeit: 10:30 - 11:30 Uhr

Ort: Zi. 04 Gym, [GZ Kirchheim](#)

Gebühr: 58,- €

Leitung: Markus Niepel

V192-G4002 ab 03.12.19, 11 x

Uhrzeit: 10:30 - 11:30 Uhr

Ort: Zi. 04 Gym, [GZ Kirchheim](#)

Gebühr: 63,80 €

Leitung: Markus Niepel

Siehe auch:

„Gefäßtraining für Arterien und Venen“ auf Seite 37

PARKINSON-SELBSTHILFE

Wir, die Parkinson-Selbsthilfe-Regionalgruppe Kirchheim-Nürtingen sind Betroffene und Angehörige.

Die Diagnose Parkinson kann jeden treffen; dadurch ergeben sich Probleme.

In unserer Selbsthilfegruppe teilen sich Menschen ihre Probleme, finden Lösungen und Verständnis.

Wir treffen uns

Jeden Freitag um 9:30 Uhr zur Gymnastik im VfL-Sportzentrum, Jesinger Str. 105, Kirchheim.

Jeden 4. Donnerstag um 14.30 Uhr im Seniorenzentrum St. Hedwig, Lichtensteinstr. 37 zu Vorträgen u. a. oder wir machen kleine Ausflüge in die nähere Umgebung. Bitte Programm anfordern:

Adelheid Epple

Marktplatz 2

73235 Weilheim

Telefon: 07023 - 6552

kartographie.epple@t-online.de

H. Entspannung, Körperwahrnehmung

Siehe auch:

„Stress- und Schmerzprävention durch Bewegung und Entspannung“ auf Seite 32

Heilsames und gesundheitsförderndes Singen

Ziel: Seelische und körperliche Gesundheit fördern, Stress und Anspannung lösen, Selbstwertschätzung stärken, Lebensfreude wecken, Gemeinschaftsgefühl erleben.

Geeignet/Hilft bei: Für alle, die die Wirkung von Singen und Musik neu entdecken wollen.

Methode: In entspannter, lockerer Atmosphäre werden einfache Lieder ohne Noten durch Vor- und Nachsingen erlernt. Es sind Lieder mit heilsamen Texten aus unterschiedlichen Stilrichtungen. Spielerische Stimmübungen, Tanzelemente, ruhige und rhythmische Lieder laden ein zu leistungsfreiem Mitsingen!

Mitzubringen/Bekleidung: Bequeme Kleidung, Getränk

Kurse am Montag:

V192-H0014 ab 07.10.19, 8 x

Uhrzeit: 19:00 - 20:00 Uhr

Ort: Kapelle, Klinik Kirchheim

Gebühr: 50,40 €

Leitung: Annerose Gerlach

V192-H0015 ab 13.01.20, 5 x (nicht am 03.02.20)

Uhrzeit: 19:00 - 20:00 Uhr

Ort: Kapelle, Klinik Kirchheim

Gebühr: 32,50 €

Leitung: Annerose Gerlach

Lu Jong

Tibetisches Heilyoga - die fünf Grundübungen

Ziel: Die Gesundheit stärken, Kraft und Gelassenheit gewinnen.

Geeignet/Hilft bei: Verspannungen, Unruhe, Stress

Methode: Lu Jong gehört zu den ältesten Bewegungssystemen Asiens und basiert auf der Tradition der tibetischen Medizin, die davon ausgeht, dass körperliches und geistiges Wohlbefinden

weiter auf Seite 44

auf einem Gleichgewicht der Elemente oder Körpersäfte beruhen. Ziel der kompakten und leicht in den Alltag integrierbaren Lu Jong Praxis ist es, physischen, mentalen und energetischen Blockaden entgegenzuwirken. Hierzu arbeitet Lu Jong sanft mit der Wirbelsäule. Durch die Kombination von Position, Bewegung und Atmung bringen wir uns auf allen Ebenen ins Gleichgewicht. So können wir unsere Gesundheit stärken, Heilungsprozesse unterstützen, negative Emotionen überwinden und unsere Energie steigern. In diesem Kurs lernen wir die fünf Grundübungen und gewinnen einen Einblick in weitere Übungsreihen.

Hinweis: Dieser Kurs versteht sich therapiebegleitend und ersetzt keinen ärztlichen Rat oder eine ärztliche Behandlung.

Mitzubringen/Bekleidung: Bequeme, dehnbare Kleidung, Yogakissen falls vorhanden, evtl. Getränk

Kurs am Freitag:

V192-H0005 ab 13.09.19, 3 x

Uhrzeit: 18:00 - 19:30 Uhr

Ort: Zi. 14 Gym, **GZ Kirchheim**

Gebühr: 25,70 €

Leitung: Claudia Groninger

Lu Jong

Tibetisches Heilyoga - weiterführender Kurs

Ziel: Die Gesundheit stärken, Kraft und Gelassenheit gewinnen.

Geeignet/Hilft bei: Verspannungen, Unruhe, Stress

Methode: Lu Jong gehört zu den ältesten Bewegungssystemen Asiens und basiert auf der Tradition der tibetischen Medizin, die davon ausgeht, dass körperliches und geistiges Wohlbefinden auf einem Gleichgewicht der Elemente oder Körpersäfte beruhen.

In diesem weiterführenden Kurs über sieben Abende wiederholen wir zunächst die fünf Grundübungen. Im Anschluss erlernen wir die fünf Übungen für die Beweglichkeit der Körperteile sowie die fünf Übungen für die Vitalorgane. Darüber hinaus bekommen wir auch einen Einblick in die Übungen für die sechs Befindlichkeiten. Lu Jong arbeitet sanft mit der Wirbelsäule in einer Kombination von Position, Bewegung und Atmung. Bei eingeschränkter Beweglichkeit des Körpers sind alle Übungen auch auf dem Stuhl sitzend durchführbar. Dieser Kurs ist für Anfänger

und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet und verbindet Körperbewegung und Entspannung / Meditation.

Hinweis: Dieser Kurs versteht sich therapiebegleitend und ersetzt keinen ärztlichen Rat oder eine ärztliche Behandlung.

Mitzubringen/Bekleidung: Bequeme, dehnbare Kleidung, Yogakissen falls vorhanden, evtl. Getränk

Kurs am Freitag:

V192-H0016 ab 04.10.19, 8 x (findet 14-tägig statt)

Uhrzeit: 18:00 - 19:30 Uhr

Ort: Zi. 14 Gym, **GZ Kirchheim**

Gebühr: 63,60 €

Leitung: Claudia Groninger

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Ziel: Durch das Erlernen der progressiven Muskelentspannung kann nach relativ kurzer Übungspraxis eine gute Entspannung und dadurch eine höhere Belastbarkeit im Alltag sowie eine Stärkung der Selbstheilungskräfte erreicht werden.

Geeignet/Hilft bei: Körperlichen und seelischen Dauerspannungen, die sich häufig durch innere Unruhe/Nervosität und Reizbarkeit, Konzentrationsstörungen, Schlafstörungen, Depressionen, Kopfschmerzen, Bluthochdruck, Fibromyalgien u.a. äußern.

Methode: Die progressive Muskelentspannung nach Jacobson ist eine leicht erlernbare, sehr effektive und universell einsetzbare Entspannungsmethode, die in vielen Situationen des täglichen Lebens einsetzbar und jederzeit überall durchführbar ist. Durch das bewusste Erleben von Anspannen und Lösen der Muskulatur wird gleichzeitig die Körperwahrnehmung geschult und das „Loslassen“ wieder erlebbar.

Hinweis: Nicht geeignet bei akuter psychischer Erkrankung.

Mitzubringen/Bekleidung: Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, evtl. kl. Kissen

Kurse am Donnerstag:

V192-H0003 ab 17.10.19, 8 x Kleingruppe - max. 6 Teilnehmer!

Uhrzeit: 09:30 - 10:30 Uhr

Ort: Zi. 02 MuKi, **GZ Kirchheim**

Gebühr: 45,60 €

Leitung: Gerda Zeh

V192-H0004 ab 09.01.20, 8 x Kleinruppe - max. 6 Teilnehmer!

Uhrzeit: 09:30 - 10:30 Uhr

Ort: Zi. 02 MuKi, [GZ Kirchheim](#)

Gebühr: 45,60 €

Leitung: Gerda Zeh

Yoga für die Faszien



Ziel: Durch die Faszienübungen einen geschmeidigen Körper zu bekommen, Verspannungen vorzubeugen und zu lösen.

Geeignet/Hilft bei: Reduziert Stress und Verspannungen

Methode: Faszien-Yoga wirkt auf die Faszien und das Bindegewebe und besteht aus sanften Dehnungen, fließenden Bewegungen und intensivem Spüren des Körpers. Nicht bewegte und gedehnte Faszien neigen zu Verklebungen und zu Verdickungen. Faszien-Yoga löst diese Verklebungen, regeneriert die Faszien und macht das Bindegewebe wieder flexibel. So kann der Körper geschmeidig und langfristig gesund bleiben.

Hinweis: Nicht geeignet im akuten Stadium einer Krankheit (Bsp: Bandscheibenvorfall, frische Operationen etc.)

Mitzubringen/Bekleidung: Bequeme Kleidung, Decke, evtl. Getränk

Kurse am Dienstag:

V192-H0008 ab 15.10.19, 11 x

Uhrzeit: 18:00 - 19:30 Uhr

Ort: Zi. 14 Gym, [GZ Kirchheim](#)

Gebühr: 82,50 €

Leitung: Krassimira Nickel

V192-H0006 ab 15.10.19, 11 x

Uhrzeit: 19:45 - 21:15 Uhr

Ort: Zi. 14 Gym, [GZ Kirchheim](#)

Gebühr: 82,50 €

Leitung: Krassimira Nickel

V192-H0009 ab 28.01.20, 8 x

Uhrzeit: 18:00 - 19:30 Uhr

Ort: Zi. 14 Gym, [GZ Kirchheim](#)

Gebühr: 61,20 €

Leitung: Krassimira Nickel

V192-H0007 ab 28.01.20, 8 x

Uhrzeit: 19:45 - 21:15 Uhr

Ort: Zi. 14 Gym, [GZ Kirchheim](#)

Gebühr: 61,20 €

Leitung: Krassimira Nickel

Kurse am Mittwoch:

V192-H0012 ab 16.10.19, 11 x

Uhrzeit: 16:30 - 17:45 Uhr

Ort: Zi. 04 Gym, [GZ Kirchheim](#)

Gebühr: 82,50 €

Leitung: Krassimira Nickel

V192-H0013 ab 29.01.20, 8 x

Uhrzeit: 16:15 - 17:45 Uhr

Ort: Zi. 04 Gym, [GZ Kirchheim](#)

Gebühr: 61,20 €

Leitung: Krassimira Nickel

Yoga für Senioren



Ziel: Gesund älter werden und die Lebensqualität steigern.

Geeignet/Hilft bei: Senioren Yoga ist geeignet für Menschen im dritten Lebensabschnitt.

Methode: Seniorenyoga ist ein ruhiger und meditativer Übungsstil. Mit Atem-, Augen-, Gelenkübungen und Entspannungstechniken werden die Konzentrationsfähigkeit und Beweglichkeit gesteigert sowie die Koordination verbessert. Die Übungen werden im Sitzen, Stehen und Liegen durchgeführt.

Hinweis: Nicht geeignet im akuten Stadium einer Krankheit oder nach Operationen (Bsp: Bandscheibenvorfall, frische Operationen etc.)

Mitzubringen/Bekleidung: Bequeme Kleidung, Decke, Kissen, evtl. Getränk

Kurse am Mittwoch:

V192-H0010 ab 16.10.19, 11 x

Uhrzeit: 14:30 - 16:00 Uhr

Ort: Zi. 04 Gym, [GZ Kirchheim](#)

Gebühr: 82,50 €

Leitung: Krassimira Nickel

V192-H0011 ab 29.01.20, 8 x

Uhrzeit: 14:30 - 16:00 Uhr

Ort: Zi. 04 Gym, [GZ Kirchheim](#)

Gebühr: 61,20 €

Leitung: Krassimira Nickel

Yoga

Ganzheitliches, geistig-körperliches Übungsprogramm aus Indien

Ziel: Eigenständig und ohne großen Aufwand für unsere Gesundheit sorgen

Geeignet/Hilft bei: Es bedarf keiner besonderen körperlichen Fähigkeiten um Yoga zu üben. Jeder kann den Yogaweg wählen, egal ob jung oder alt, beweglich oder steif.

Methode: Hatha-Yoga machen heißt, einen Übungsweg zu gehen. Dieser Übungsweg beinhaltet Körperübungen - Asanas genannt - und Bewegungsabläufe, außerdem Atemübungen - Pranayamas genannt -, Konzentrations- und Achtsamkeitsübungen und Meditation.

Die Praktiken des Hatha-Yogas sind von großem Wert. Die Asanas stärken den Körper und bewirken zugleich eine größere Flexibilität und Leichtigkeit der Bewegung. Asana-Praxis kann den Körper entschlacken und reinigen, die Verdauung unterstützen, den Hormonhaushalt ins Gleichgewicht bringen und die Nerven beruhigen. Wenn Sie die Haltungen zusätzlich mit Ihrer konzentrierten Aufmerksamkeit verbinden, können tiefe emotionale und geistige Verhaltensweisen erkannt werden und Sie entwickeln Einsicht und Verwandlung Ihres Selbsts.

Hinweis: Nicht geeignet bei Schwangerschaft, schwerer Kniegelenksarthrose, akutem Bandscheibenvorfall, erhöhtem Augeninnendruck, grauem Star und Schwerhörigkeit.

Mitzubringen/Bekleidung: bequeme Kleidung, Wollsocken, Woldecke, bei Bedarf ein flaches, kleines Kopfkissen und ein Yogakissen o. festes Kissen (wenn vorhanden)

Kurse am Mittwoch:

V192-H0002 ab 25.09.19, 11 x
Uhrzeit: 18:15 - 19:30 Uhr
Ort: Zi. 14 Gym, [GZ Kirchheim](#)
Gebühr: 72,90 €
Leitung: Jeannette Kreyscher

V192-H0001 ab 25.09.19, 11 x
Uhrzeit: 19:45 - 21:00 Uhr
Ort: Zi. 14 Gym, [GZ Kirchheim](#)
Gebühr: 72,90 €
Leitung: Jeannette Kreyscher

I. Persönlichkeitsentwicklung und -entfaltung

KBT® Kurzzeit -Seminar

Neu!

Geeignet/Hilft bei: Interessierte ab 18 Jahren

Methode: An 5 Folgeterminen können Interessierte diese kreative Körperpsychotherapie kennenlernen, leibhaftig selbst erfahren und für sich persönlich nutzen.

Dies ermöglicht einerseits ein besseres Verständnis für die KBT® als Therapieform, andererseits kann dieses KBT®-Kurzzeit-Seminar den SeminarteilnehmerInnen Anstöße geben, sich selbst und in Interaktion mit anderen TeilnehmerInnen, auf nicht alltägliche Art über Körperübungen, im Umgang mit unterschiedlichsten Gegenständen, Materialien, vielschichtig zu erleben, wie sie mit Belastung, Entlastung, Stress, Offenheit, Abgrenzung, Pausen, Kräfteverschleiß, Ausgleichsaktivitäten usw. bisher umgegangen sind.

Diese, am eigenen Leib gemachten Erfahrungen und die Gespräche darüber, können Anstoß für graduelle Veränderungen einleiten, um zukünftig bewusster, fühlender, spürender zu einem achtsameren Umgang mit sich selbst und anderen zu finden, oder auch darin bestärken, den bisher eingeschlagenen Weg im täglichen Umgang mit sich selbst und den Mitmenschen, der Umwelt, in gleicher oder ähnlicher Weise weiter fort zu führen, um immer wieder zu eigener körperlicher und seelischer Balance, Zufriedenheit, Lebensfreude zu finden.

Die Teilnahme erfolgt in Eigenverantwortung.

Hinweis: Nicht geeignet für Menschen mit akut psychiatrischer Erkrankung, Menschen im Rollstuhl. Deutsche Sprache ist Voraussetzung.

Mitzubringen/Bekleidung: Bequeme Kleidung, (Woll-)Decke, Socken

Kurse am Donnerstag:

V192-I0001 ab 12.09.19, 5 x (Kurs findet 14-tägig statt)
Uhrzeit: 18:00 - 19:30 Uhr
Ort: Seminarraum 11, [GZ Kirchheim](#)
Gebühr: 137,80 €
Leitung: Eli Evi Klett

V192-I0002 ab 09.01.20, 5 x (Kurs findet
14-tägig statt)
Uhrzeit: 18:00 - 19:30 Uhr
Ort: Seminarraum 11, [GZ Kirchheim](#)
Gebühr: 137,80 €
Leitung: Eli Evi Klett

Unser Tipp! Verschenken Sie Gesundheit!
Ein Gutschein für einen Kurs oder ein Seminar ist ein sinnvolles und originelles Geschenk. Wir beraten Sie gern!

Widerrufsformular

Wenn Sie den Vertrag widerrufen wollen, dann füllen Sie bitte dieses Formular aus und senden Sie es uns zu.

An: Verein zur Förderung der Gesundheit
an den medius KLINIKEN KIRCHHEIM | NÜRTINGEN e.V.
Charlottenstr. 47
73230 Kirchheim unter Teck

Tel.: 07021 / 8844844
Fax: 07021 / 8848949
E-Mail: info@vfg-kn.de

Hiermit widerrufe(n) ich/wir den von mir/uns abgeschlossenen Vertrag über den Kauf der folgenden Dienstleistung(en):

Kursnummer:

Kurstitel:

Kursbeginn:

Kursort:

Name des/der Teilnehmer(s):

.....

.....

Anschrift des/der Teilnehmer(s):

.....

.....

Ort/Datum

Unterschrift des/der Teilnehmer(s)

M. Qualifikationsverzeichnis der KursleiterInnen

Arnold, Steffen: Physiotherapeut
Blessing, Michaela: ÜL für Fitness und Gesundheit, für Reha Orthopädie und Fitnesstrainerin
Bofinger, Silke: ÜL Turnen, Fitness und Gesundheit, Pilatestrainerin
Ehmann, Julia: Physiotherapeutin
Euchner, Christine: ÜL Aerobic, Pilates-Kursleiterin, DTB Rückenschulleiter, Präv.-Gesundheits-sport
Flüge, Evi: GYROKINESIS® - Lehrerin
Gerber, Frieder Michael: ÜL Sport in der Prävention, DOSB Sport für Ältere
Gerlach, Annerose: MFA, Singleleiterin für heilsames und gesundheitsförderndes Singen
Groninger, Claudia: zertifizierte Lu-Jong-Lehrerin
Hartmann, Marion: Fachlehrerin für Sport, DVGS-Rückenschulleiterin
Haußmann, Ilona: Zumba Instruktor
Holder, Christine: Physiotherapeutin
Ilg, Larisa: Physiotherapeutin
Jürgensmeyer, Christine: FL für Leibeseziehung und Hauswirtschaft
Kannenberg, Elke: FL für Sport und Technik-Werken
Klett, Eli Evi: KBT® - Therapeutin
Knecht-Steinhilber, Maren: Ergotherapeutin
Kreyscher, Jeannette: Hatha-Yoga-Leiterin
Madl, Tina: Gesundheits- und Krankenpflegerin, ÜL B-Lizenz-Instruktor, Rückenschulleiter
Nickel, Krassimira: Yogalehrerin (BYV)
Niepel, Markus: ÜL Rehasport/Orthopädie, Innere Medizin, Neurologie, Psychiatrie
Pertschy, Simone: Physiotherapeutin
Rehmet, Kathrin: Physiotherapeutin
Renner, Verena: Physiotherapeutin
Schmidt, Elena: Zumba Instruktor
Schnittker, Torsten: Dipl. Sportpädagoge, DVGS-Rückenschulleiter
Stumber, Bärbel: HHT-Lehrerin, Tanzleiterin für Meditativen Tanz
Traub, Wolfgang: ÜL Sport mit Älteren
Urban, Vanessa: GfG-Geburtsvorbereiterin und

GfG-Familienbegleiterin
Vöhringer, Stefanie: Physiotherapeutin
Waimer, Christine: Dipl. Gesundheitstrainerin
Wilbring, Vera: ÜL Fitness-, Gesundheit und Prävention
Wimmer, Christine: Sportlehrerin und Sporttherapeutin
Wolfinger, Christine: Physiotherapeutin
Zeh, Gerda: Entspannungstrainerin
Zwingmann, Jutta: Physiotherapeutin und Rückenschulleiterin

N. Geschäftsbedingungen

Auszug der Geschäftsbedingungen. Die aktuellen und vollständigen Geschäftsbedingungen finden Sie im Internet unter: www.vfg-kn.de

1. Geltungsbereich

Diese Teilnahmebedingungen gelten für alle Seminare des Vereins zur Förderung der Gesundheit an den medius KLINIKEN KIRCHHEIM | NÜRTINGEN e.V.. Nachfolgend wird der Anbieter als Seminaranbieter genannt.

2. Teilnahmeberechtigung

Die Seminare stehen grundsätzlich allen offen. Müssen im Einzelfall bestimmte Voraussetzungen erfüllt werden, sind diese im Seminar vermerkt. Grundsätzlich wird davon ausgegangen, dass, sofern der Kurs nicht für ein bestimmtes Krankheitsbild ausgeschrieben ist, keine gesundheitlichen Beeinträchtigungen/Risiken vorliegen.

2. Seminarinhalt

Der Inhalt und die Durchführung des Seminars richten sich nach dem jeweiligen Seminarprogramm, welche insoweit Bestandteil des Vertrages werden. Der Seminaranbieter ist berechtigt, einzelne Seminarinhalte aus fachlichen Gründen ohne Zustimmung des Teilnehmers abzuändern, soweit dadurch nicht der Kern des vereinbarten Seminars berührt wird.

3. Anmeldungen

Anmeldungen können schriftlich, per Fax, telefonisch oder Online erfolgen. Die Anmeldung ist verbindlich und wird in der Reihenfolge des Eingangs eingebucht. Eine Anmeldebestätigung wird dem Teilnehmer zugestellt. Anmeldungen nach dem Anmeldeschluss sind möglich.

4. Widerruf bei Fernabsatzverträgen

Der Teilnehmer kann seine, als Verbraucher unter ausschließlicher Verwendung von Fernkommunikationsmitteln, abgegebene Vertragserklärung innerhalb von zwei Wochen ohne Angabe von Gründen mittels einer eindeutigen Erklärung in Textform (z.B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder Email) widerrufen. Sie können dafür das Widerrufsformular verwenden, das jedoch nicht vorgeschrieben ist. Die Frist beginnt frühestens mit Erhalt dieser Belehrung. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Der Widerruf ist unter Angabe der Seminarnummer, des Semintitels und des Seminarortes an die am Ende genannte jeweilige Postadresse oder Faxadresse zu richten.

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z.B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie den Seminaranbietern die empfangene Leistung ganz oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren, müssen Sie ihr insoweit ggf. Wertersatz leisten.

Bei einer Dienstleistung erlischt Ihr Widerrufsrecht vorzeitig, wenn die Seminaranbieter mit der Ausführung der Dienstleistung, mit Ihrer ausdrücklichen Zustimmung, vor Ende der Widerrufsfrist, begonnen haben oder Sie diese selbst veranlasst haben (z.B. durch Download, Besuch der Veranstaltung etc.).

Die Dienstleistung beginnt beim Verein pauschal 8 Tage vor Kursbeginn (z.B. durch verbindliche Raumanmietung, Zusage an den Dozenten, etc.).

5. Teilnahmegebühr

Die Teilnahmegebühr wird nach dem Anmeldeschluss per Vorkasse oder Lastschriftverfahren fällig. Dazu kann der Teilnehmer ein SEPA-Basis-Mandat erteilen. Der Einzug der Lastschrift erfolgt nach dem Anmeldeschluss des Seminars. Die Frist für die Prenotification wird auf 5 Tage verkürzt. Der Teilnehmer sichert zu, für die Deckung des Kontos zu sorgen. Kosten, die aufgrund von Nichteinlösung oder Rückbuchung der Lastschrift entstehen, gehen zu Lasten des Teilnehmers, solange die Nichteinlösung oder die Rückbuchung nicht durch die Seminaranbieter verursacht wurde.

Die Seminaranbieter können ohne Angaben von Gründen für einzelne Teilnehmer und Verträge Vorkasse verlangen.

Die Seminaranbieter setzen grundsätzlich voraus, dass die erteilte Einzugsermächtigung/Lastschrift für alle Seminare, die in Zukunft beim Seminaranbieter besucht werden, bis zu Ihrem Widerruf Gültigkeit hat.

Die Anmeldung zu einem bestimmten Kurs verpflichtet zur Bezahlung der Gebühr. Dies gilt auch, wenn ein Rezept vorhanden ist oder mit einer Kostenübernahme durch die Krankenkasse gerechnet wird.

Der Seminaranbieter ist berechtigt, vom Teilnehmer einen Nachweis über die erfolgte Zahlung (z.B. Einzahlungsbeleg) zu verlangen. Kann ein solcher Nachweis nicht erbracht werden, so ist der Seminaranbieter berechtigt, die betroffene Person von der Teilnahme am Seminar auszuschließen.

Bankverbindung:

Kreissparkasse Esslingen

IBAN DE40 6115 0020 0007 3726 76

Volksbank Kirchheim-Nürtingen

IBAN DE37 6129 0120 0122 2630 06

6. Vereinsmitglieder

Mitglieder des Vereins zur Förderung der Gesundheit erhalten eine Ermäßigung von 10% auf die jeweilige Teilnahmegebühr der vom Verein angebotenen Seminare (nicht auf den Eintritt oder Badbenutzungsgebühr!).

Angebote die mit * gekennzeichnet sind, sind keine Vereinsangebote und werden separat abgerechnet.

Inhaber des Kirchheimers Stadtpasses erhalten bei Vorlage eine Vergünstigung bei der Vereinsmitgliedschaft.

7. Krankenkassen-Förderung von Präventionskursen / Teilnahmebescheinigung

Seit Anfang 2014 prüft die Zentrale Prüfstelle Prävention für die gesetzlichen Krankenkassen Präventionsangebote hinsichtlich ihrer Förderfähigkeit. Der Verein lehnt dieses Prüfungsverfahren ab, da es sehr aufwändig ist und zu Lasten der Kursleiter (unbezahlter Zeitaufwand) und Teilnehmer (Gebührenerhöhung) geht. Ob Ihre Krankenkasse die Kursteilnahme unterstützt, bitten wir Sie direkt mit ihr zu klären, am besten vor Kursbeginn.

Sie erhalten nach Abschluss des Kurses eine Teilnahmebescheinigung. Formulare von Krankenkassen füllen wir nicht aus, der damit verbundene Verwaltungsaufwand kann vom Verein nicht geleistet werden.

8. Stornierung / Rücktritt (seitens des Teilnehmers)

Ein Stornierung hat in Schriftform zu erfolgen. Für die Rechtzeitigkeit des Rücktritts ist der Eingang der Erklärung beim Erklärungsempfänger maßgeblich. Sie erhalten eine Stornierungsbestätigung vom Seminaranbieter. Rücktrittserklärungen gegenüber der Seminarleitung sind unwirksam. Ein Fernbleiben

gilt nicht als Rücktrittserklärung.

Es kann jederzeit ein Ersatzteilnehmer benannt werden ohne dass weitere Kosten entstehen.

Geht diese Erklärung dem Verein bis spätestens 8 Tage vor Kursbeginn zu, wird die bezahlte Gebühr abzüglich einer Bearbeitungs pauschale in Höhe von 4,50 € erstattet. Bei Abmeldung weniger als 8 Tage vor Kursbeginn wird die gesamte Kursgebühr fällig (pauschalierter Schadensersatz).

Der Teilnehmer hat jedoch die Möglichkeit, nachzuweisen, dass kein Schaden entstanden ist.

9. Änderungen / Absage (seitens der Seminaranbieter)

Der Seminaranbieter behält sich vor, ein Seminar aus wichtigem Grund, wie z.B. Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl, plötzliche Verhinderung oder Erkrankung des Referenten, abzusagen oder den Termin zu verschieben.

Bei Seminaren, die auf Wunsch der Interessenten mit einer geringeren Teilnehmerzahl durchgeführt werden sollen, kann mit Zustimmung aller Teilnehmer entweder eine Kürzung der Kurseinheiten oder ein Gebührenaufschlag festgelegt werden. Bei einer Absage oder einer aus der Terminänderung resultierenden Stornierung erstattet der Seminaranbieter die bezahlten Gebühren zurück. Weitergehende Ansprüche, insbesondere Schadensersatzansprüche gleich welcher Art, sind ausgeschlossen.

10. Haftung

Die Haftung des Seminaranbieters, gleich aus welchem Rechtsgrund, ist auf Vorsatz und grobe Fahrlässigkeit beschränkt. Bei Verlust oder Diebstahl übernimmt der Seminaranbieter keine Haftung.

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr

11. Hausordnung

Mit Vertragsabschluss verpflichtet sich der Teilnehmer, die Hausordnung der jeweiligen Veranstaltungsstätte zu beachten. Dies gilt insbesondere für das Rauchverbot und für das Verbot mit offenem Feuer zu hantieren.

12. Hinweis zum Datenschutz nach DS-GVO

Verantwortlicher im Sinne des Art. 13 Abs. 1 lit. a) DS-GVO ist der

Verein zur Förderung der Gesundheit an den medius
KLINIKEN KIRCHHEIM|NÜRTINGEN e.V. (VFG)
Charlottenstr. 47, 73230 Kirchheim unter Teck, Tel.:
07021-8848949

Vorstand: Norbert Nadler

Zum Zwecke der Kursverwaltung Mitgliederverwaltung wird Ihr Name, Vorname, Geburtsdatum, Kursnummer sowie Ihre Bankverbindung elektronisch verarbeitet. Die Rechtsgrundlage hierfür ist Art. 6 Abs. lit. b DS-GVO. Zum Zwecke Ihrer Information und der Eigenwerbung des Vereins werden Vereinsnachrichten an die von Ihnen genannte E-Mail-Adresse (freiwillige Angabe) versendet. Die Rechtsgrundlage hierfür ist Art. 6 Abs. lit f DS-GVO.

Nur für AOK-Versicherte/nur im Bezug auf ausgewiesene AOK Kurse: Der VFG hat einen Kooperationsvertrag mit der AOK Baden-Württemberg abgeschlossen. Für Ihre Teilnahme an diessen Kursen wird Ihr Name, Vorname, Geburtsdatum, Kursdaten sowie Ihre Versiche-

rungsnummer an die AOK übermittelt.

Speicherdauer:

Die für die Mitgliederverwaltung notwendigen Daten wie Name, Vorname, Geburtsdatum, sowie Ihre Bankverbindung werden 2 Jahre nach Beendigung der Vereinsmitgliedschaft gelöscht.

Die für die Kursverwaltung notwendigen Daten wie Name, Vorname, Geburtsdatum, Kursnummer sowie Ihre Bankverbindung werden nach 10 Jahren gelöscht. Ihnen steht ein Recht auf Auskunft (Art. 15 DS-GVO) sowie ein Recht auf Berichtigung (Art. 16 DS-GVO) oder Löschung (Art. 17 DS-GVO) oder auf Einschränkung der Verarbeitung (Art. 18 DS-GVO) oder ein Recht auf Widerspruch gegen die Verarbeitung (Art. 21 DS-GVO) sowie ein Recht auf Datenübertragbarkeit (Art. 20 DS-GVO) zu.

Die vollständige Datenschutzerklärung können Sie einsehen unter www.vfg-kn.de oder über unser Büro anfordern.

13. Schlussbestimmung

Für die Beziehung zwischen den Vertragspartnern ist allein der Vertrag verbindlich. Individualabsprachen müssen schriftlich bestätigt werden.

Mündliche Zusagen oder Vereinbarungen über die Entbehrlichkeit der Schriftform sind unwirksam.

O. Anfahrtskizzen, Adressen für das Navigationsgerät und Räumlichkeiten

Dettingen u. T.

Verbundschule Dettingen

Albert-Schüle Weg 26, 73265 Dettingen u. T.

Nürtingen

Bodenschwingschule

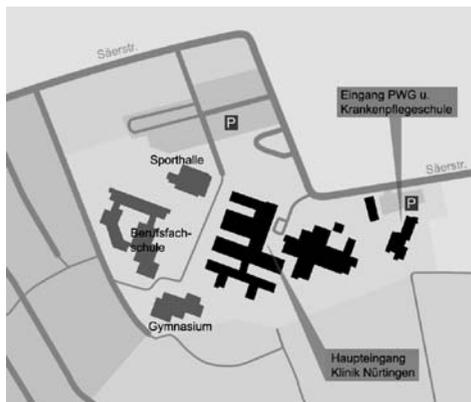
Bodenschwingweg 15, 72622 Nürtingen

medius KLINIKEN NÜRTINGEN

Auf dem Säer 1, 72622 Nürtingen

Hier befinden sich die Räumlichkeiten:

- **Gymnastikraum (Milon Zirkel)** und **Bewegungsbad** in der Physiotherapeutischen Abteilung
- **Konferenzraum** (wenden Sie sich in der Eingangshalle nach links).



Sporthalle Säer

Albert-Schäffle-Str. 13, 72622 Nürtingen

Kirchheim u. T.

Bürgersee (Kiosk)

Bürgersee 5, 73230 Kirchheim u. T.

Gesundheitszentrum (GZ) des Vereins = Akademie der medius KLINIKEN
 Charlottenstraße 47, 73230 Kirchheim u. T.

Eingang befindet sich auf der linken Seite des Hochhauses.

Im GZ befinden sich die Räumlichkeiten:

- Zi.02 Muki
- Zi.04 Gym
- Zi.11 Seminarraum
- Zi.12 Hörsaal
- Zi.13 Seminarraum
- Zi.14 Gym



medius KLINIK KIRCHHEIM

Eugenstr. 3, 73230 Kirchheim u.T.

Die Räumlichkeiten:

- **Gymnastikraum** in der Physiotherapeutischen Abteilung
 - **Festsaal** (Eingang Stuttgarter Straße)
 - **Kapelle**
- befinden sich in der Klinik.

Parkplatz Hohenreisach (beim Wasserturm) u. **Waldfriedhof** (Trimm-Dich-Pfad)
 Notzinger Steige, 73230 Kirchheim u.T.

Ihre Meinung ist uns wichtig!

In unserem Bestreben, uns positiv weiter zu entwickeln, sind wir auf Ihre Rückmeldung angewiesen.

Gerne nehmen wir Lob, Kritik und Anregungen, z. B. für zukünftig von Ihnen gewünschte Aktivitäten unter den angegebenen Kontaktmöglichkeiten entgegen.

Vielen Dank für Ihre Bemühung!

Hinweise zum Datenschutz nach DS-GVO

Verantwortlicher im Sinne des Art. 13 Abs. 1 lit. a) DS-GVO ist der Verein zur Förderung der Gesundheit an den medius KLINIKEN KIRCHHEIM|NÜRTINGEN e.V. (VFG)
Charlottenstr. 47, 73230 Kirchheim unter Teck, Tel.: 07021-8848949
Vorstand: Norbert Nadler

Zum Zwecke der Kursverwaltung wird Ihr Name, Vorname, Geburtsdatum, Kursnummer sowie Ihre Bankverbindung elektronisch verarbeitet. Die Rechtsgrundlage hierfür ist Art. 6 Abs. lit. b DS-GVO.

Zum Zwecke Ihrer Information und der Eigenwerbung des Vereins werden Vereinsnachrichten an die von Ihnen genannte E-Mail-Adresse (freiwillige Angabe) versendet. Die Rechtsgrundlage hierfür ist Art. 6 Abs. lit f DS-GVO.

Nur für AOK-Versicherte/nur im Bezug auf ausgewiesene AOK Kurse:
Der VFG hat einen Kooperationsvertrag mit der AOK Baden-Württemberg abgeschlossen. Für Ihre Teilnahme an diessen Kursen wird Ihr Name, Vorname, Geburtsdatum, Kursdaten sowie Ihre Versicherungsnummer an die AOK übermittelt.

Speicherdauer:
Die für die Kursverwaltung notwendigen Daten wie Name, Vorname, Geburtsdatum, Kursnummer sowie Ihre Bankverbindung werden nach 10 Jahren gelöscht.

Ihnen steht ein Recht auf Auskunft (Art. 15 DS-GVO) sowie ein Recht auf Berichtigung (Art. 16 DS-GVO) oder Löschung (Art. 17 DS-GVO) oder auf Einschränkung der Verarbeitung (Art. 18 DS-GVO) oder ein Recht auf Widerspruch gegen die Verarbeitung (Art. 21 DS-GVO) sowie ein Recht auf Datenübertragbarkeit (Art. 20 DS-GVO) zu.

Die vollständige Datenschutzerklärung können Sie einsehen unter www.vfg-kn.de oder über unser Büro anfordern.

Bitte
freimachen

Verein zur Förderung der Gesundheit an den medius KLINIKEN KIRCHHEIM | NÜRTINGEN e.V.

Charlottenstr. 47
73230 Kirchheim unter Teck

Hinweise zum Datenschutz nach DS-GVO

Verantwortlicher im Sinne des Art. 13 Abs. 1 lit. a) DS-GVO ist der Verein zur Förderung der Gesundheit an den medius KLINIKEN KIRCHHEIM|NÜRTINGEN e.V. (VFG)
Charlottenstr. 47, 73230 Kirchheim unter Teck, Tel.: 07021-8848949
Vorstand: Norbert Nadler

Zum Zwecke der Mitgliederverwaltung wird Ihr Name, Vorname, Geburtsdatum, Kursnummer sowie Ihre Bankverbindung elektronisch verarbeitet. Die Rechtsgrundlage hierfür ist Art. 6 Abs. lit. b DS-GVO.

Zum Zwecke Ihrer Information und der Eigenwerbung des Vereins werden Vereinsnachrichten an die von Ihnen genannte E-Mail-Adresse (freiwillige Angabe) versendet. Die Rechtsgrundlage hierfür ist Art. 6 Abs. lit f DS-GVO.

Speicherdauer:
Die für die Daten Mitgliederverwaltung notwendigen Daten wie Name, Vorname, Geburtsdatum, sowie Ihre Bankverbindung werden 2 Jahre nach Beendigung der Vereinsmitgliedschaft gelöscht.

Ihnen steht ein Recht auf Auskunft (Art. 15 DS-GVO) sowie ein Recht auf Berichtigung (Art. 16 DS-GVO) oder Löschung (Art. 17 DS-GVO) oder auf Einschränkung der Verarbeitung (Art. 18 DS-GVO) oder ein Recht auf Widerspruch gegen die Verarbeitung (Art. 21 DS-GVO) sowie ein Recht auf Datenübertragbarkeit (Art. 20 DS-GVO) zu.

Die vollständige Datenschutzerklärung können Sie einsehen unter www.vfg-kn.de oder über unser Büro anfordern.

Bitte
freimachen

Verein zur Förderung der Gesundheit an den medius KLINIKEN KIRCHHEIM | NÜRTINGEN e.V.

Charlottenstr. 47
73230 Kirchheim unter Teck

