

## Angebote zum Bereich Bewegung

### Aqua Gymnastik / Aqua Fitness

In den Aqua Kursen erwartet Sie ein abwechslungsreiches Training, bei dem mit Hilfe unterschiedlicher Kleingeräte die Kondition verbessert und die Muskulatur gekräftigt wird. Mitmachen kann jeder, der etwas für seine Gesundheit tun möchte, auch nach Verletzungen oder mit Übergewicht. Die Intensität ist bei Aqua Gymnastik etwas niedriger als bei Aqua Fitness.



#### Aqua Gymnastik für Übergewichtige

Mo. 16:00-17:00 Uhr Kurs Nr. 1

#### Aqua Gymnastik

Di. 16:00-17:00 Uhr Kurs Nr. 2

Mi. 16:00-17:00 Uhr Kurs Nr. 3

Do. 16:00-17:00 Uhr Kurs Nr. 4

Fr. 16:00-17:00 Uhr Kurs Nr. 5

#### Aqua Fitness

Mo. 17:00-18:00 Uhr Kurs Nr. 6

18:00-19:00 Uhr Kurs Nr. 7

Di. 17:00-18:00 Uhr Kurs Nr. 8

18:00-19:00 Uhr Kurs Nr. 9

Mi. 17:00-18:00 Uhr Kurs Nr. 10

18:00-19:00 Uhr Kurs Nr. 11

Do. 17:00-18:00 Uhr Kurs Nr. 12

18:00-19:00 Uhr Kurs Nr. 13

Fr. 17:00-18:00 Uhr Kurs Nr. 14

## Allgemeine Informationen

- Anmeldestart: am 12. Juni 2017
- Kursbeginn: ab der Woche vom 10. Juli 2017
- Kursdauer: 10 Kurstermine, je 1 Termin pro Woche
- Kursdauer und -kosten:
  - Aqua - Kurse à 60 Minuten: 120,- €
  - Yoga - Kurse à 90 Minuten: 120,- €
  - Pilates - Kurse à 60 Minuten: 100,- €
  - Rücken – Kurse à 60 Minuten: 100,- €
- Unsere Rücken- und Aquakurse sind von den Krankenkassen zertifiziert, bitte informieren Sie sich vor Kursbeginn bei Ihrer Krankenkasse, ob Sie einen Zuschuss erhalten (SGB V §20, ca. 80% der Gebühr).
- Ort: UniReha GmbH - Klinik und Poliklinik für Orthopädie, Geb. 43, Joseph-Stelzmann-Str. 9 im Bewegungsbad und Gymnastikraum der UniReha.
- Die Uniklinik Köln übernimmt bei regelmäßiger Teilnahme 20% der Kosten für ihre Mitarbeiter.

## Kontakt

UniReha GmbH  
Joseph-Stelzmann-Straße 9  
50931 Köln  
Telefon: +49 221 478-87582  
Telefax: +49 221 478-87585  
praevention@unireha-koeln.de  
www.unireha-koeln.de

## Präventionsangebote Aktiv in den Sommer

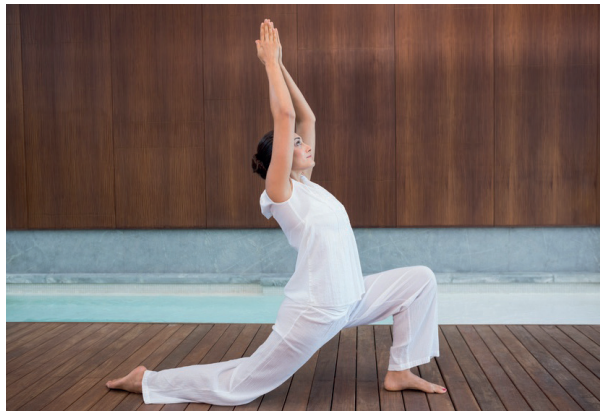


Kursangebote  
3. Quartal 2017  
Ab 10. Juli 2017

## Angebote zum Bereich Entspannung

### Hatha Yoga

Hatha Yoga wurde vor mehr als 2000 Jahren in Indien entwickelt, um Körper und Geist gesund zu halten. Gezielte Dehn- und Atemübungen sollen die Selbstheilungskräfte des Körpers aktivieren, um Blockaden zu lösen und Krankheiten vorzubeugen. Die durchgeführten Asanas (Körperstellungen) lassen den Körper elastischer und kräftiger werden. Die Atemübungen helfen dem Geist ruhig und gelassen zu werden.



### Hatha Yoga

Di.	18:00-19:30 Uhr	Kurs Nr. 15
Do.	16:00-17:30 Uhr	Kurs Nr. 16

## Angebote zum Bereich Bewegung

### Rücken Kurse

Mit funktioneller Gymnastik werden im Rücken- Einsteiger-Kurs Verspannungen und Verschleiß der Wirbelsäule entgegengewirkt. Neben Kräftigung und Mobilisation von Rumpf und Schultergürtel werden auch fachspezifisches Wissen sowie gezielte Übungsanleitungen für zu Hause vermittelt. Aufbauend auf dieses Training werden im Rücken-Spezial-Kurs die Intensitäten erhöht, Übungen vertieft und neue Geräte angewandt.



### Rücken Einsteiger

Di.	17:00-18:00 Uhr	Kurs Nr. 17
Do.	18:45 - 19:45 Uhr	Kurs Nr. 18

### Rücken Spezial

Di.	16:00-17:00 Uhr	Kurs Nr. 19
Do.	17:45-18:45 Uhr	Kurs Nr. 20

## Angebote zum Bereich Bewegung

### Pilates Kurs

Pilates ist eine ganzheitliche Trainingsform, bei der der Körper – unter besonderem Einbezug der Atmung – gekräftigt und gedehnt wird. Muskuläre Dysbalancen werden korrigiert, Bauch, Rücken und Gesäß gestärkt. Es werden die Pilates Prinzipien und grundlegende Übungen erarbeitet.

### Pilates für den Rücken

Dieser Kurs ist ein ideales Einsteigerprogramm für Personen mit Rückenschmerzen. Mithilfe der Pilatesmethode wird die Rückenmuskulatur gekräftigt, die Körperhaltung stabilisiert und die Gelenkbeweglichkeit gesteigert. Vor allem das Training der Tiefenmuskulatur bewirkt eine wohltuende Linderung von Rückenproblemen und muskulären Dysbalancen. Das ganzheitliche Training hilft Ihnen, falsche Bewegungsabläufe zu korrigieren und gestärkt den Alltag zu bewältigen.

### Pilates für den Rücken

Mi.	17:15-18:15 Uhr	Kurs Nr. 21
-----	-----------------	-------------

### Pilates Einsteiger

Mi.	18:15-19:15 Uhr	Kurs Nr. 22
-----	-----------------	-------------