

# Gesundheitskurse Sommer 2025

## **Hatha-YOGA**

Entwickle durch Yoga ein harmonischeres Lebensgefühl. In diesem Kurs erlernst du die Grundlagen des Hatha-Yoga: energetisierende Atemübungen, die Yoga-Grundstellungen und Entspannungstechniken führen zu mehr Energie und Gelassenheit im Alltag. Mitzubringen sind Yoga-/Gymnastikmatte, Sitzkissen.

**10x90 Minuten für 115 € (110 € Kurs / 5 € Versicherung)**

## **Qigong und Taiji<sup>1\*</sup>**

Qigong und Taiji sind ein chinesisches Gesundheits-, Bewegungs-, Konzentrations- und Meditations-system. Zur Praxis gehören atm- und gesundheitsfördernde Übungen, die der Harmonisierung und Regulierung der Körperenergie dienen sollen.

**12x60 Minuten für 104 € (99 € Kurs / 5 € Versicherung)**

## **Core / Wirbelsäule**

Ziel des Kurses liegt in der Kräftigung der Rumpfmuskulatur, um die Wirbelsäule zu stabilisieren, Rückenbeschwerden vorzubeugen oder bestehende Beschwerden zu lindern. Der Fokus liegt dabei auf der Bauchmuskulatur und der tiefen Rückenmuskulatur.

**12x60 Minuten für 125 € (120 € Kurs / 5 € Versicherung)**

## **Präventive Wirbelsäulengymnastik – Rücken-Fit\***

Dieser Kurs ist ein gezieltes Ganzkörpertraining zur Verbesserung Ihrer Körperstabilität sowie der Körperwahrnehmung. Das Training der Koordination, der Ausdauer und das zielgerichtete Muskeltraining werden durch Hanteln, Gymnastikbänder und Bälle unterstützt, wobei die Bewegungsfreude und der Spaß immer im Vordergrund stehen! Übungen für die Beweglichkeit sowie eine Entspannungsphase sind ein fester Bestandteil des Trainings.

**12x60 Minuten für 104 € (99 € Kurs / 5 € Versicherung)**

## **Reha-Sport Orthopädie<sup>1</sup>**

Unsere Reha-Sport Kurse bieten Ihnen die Möglichkeit mit anderen gemeinsam durch Sport und Gymnastik Ihre Gesundheit positiv zu beeinflussen.

Für die Teilnahme ist eine Verordnung des Arztes und die Genehmigung der Krankenkasse notwendig. Der Einstieg in die Kurse ist jederzeit möglich (sofern Plätze frei sind).

## **Reha-Sport Onkologie<sup>1</sup>**

Neben körperlichen Zielen wie Kräftigung der Muskulatur und Stärkung des Herz-Kreislaufsystems erfahren Sie eine Stärkung des Selbstbewusstseins durch psychosoziale Komponenten wie Gruppendynamik und Kommunikation mit Gleichgesinnten.

Für die Teilnahme ist eine Verordnung des Arztes und die Genehmigung der Krankenkasse notwendig. Der Einstieg in die Kurse ist jederzeit möglich (sofern Plätze frei sind).

## **Anmeldung unter**

### **Praxis Freckenfeld**

Karlshöhlchen 3

76872 Freckenfeld

Tel. 06340 2261206

[info@tz-moeller.de](mailto:info@tz-moeller.de)

### **Praxis Kandel**

Jahnstr. 2b

76870 Kandel

Tel. 07275 5341

[info@tz-moeller.de](mailto:info@tz-moeller.de)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:30 – 09:15 Uhr Rehasport Orthopädie <sup>1</sup> Kandel	09:00 – 09:45 Uhr Rehasport Orthopädie <sup>1</sup> Kandel			09:40 - 11:00 Hatha Yoga <sup>1</sup> Ab 18.07. Kandel
09:30 - 10:30 Uhr Rücken-Fit* Ab 01.09. Kandel	10:00 - 10:45 Uhr Rehasport Orthopädie <sup>1</sup> Kandel	10:00 - 10:45 Uhr Rehasport Orthopädie <sup>1</sup> Kandel		
				14:45 – 15:30 Rehasport Orthopädie <sup>1</sup> Kandel
	17:30 - 18:30 Uhr Rücken-Fit* Ab 02.09. Turnhalle Freckenfeld	17:00 - 17:45 Uhr Rehasport Onkologie <sup>1</sup> Kandel	16:30 - 17:15 Uhr Rehasport Orthopädie <sup>1</sup> Kandel	
18:00 - 19:00 Uhr Yoga Startdatum folgt Turnhalle Freckenfeld	17:30 - 18:30 Uhr Core/Wirbelsäule <sup>1</sup> Ab 26.08. Kandel	17:30 – 18:15 Rehasport Orthopädie <sup>1</sup> Turnhalle Freckenfeld	18:00 - 19:00 Uhr Rücken-Fit* Ab 04.09. Turnhalle Freckenfeld	
	18:30 - 19:30 Uhr Core/Wirbelsäule <sup>1</sup> Ab 26.08. Kandel	19:00 - 20:00 Uhr Taiji + Qigong* Einstieg jederzeit möglich Kandel / Freckenfeld	19:00 - 19:45 Uhr Rehasport Orthopädie <sup>1</sup> Kandel	

<sup>1</sup>Die Kurse werden in Kooperation mit dem Gesundheits- und Rehasport Südpfalz e.V. veranstaltet.

\* Die Kurse werden gem. §22 SGB V von den Krankenkassen bezuschusst.

## **Bitte beachten Sie**

Die Kursgebühr wird mit der Anmeldung fällig. Die Kurse finden bei genügender Teilnehmerzahl statt. Ort, Zeit, Trainer und Beginn können sich ändern. Eine Erstattung der Krankenkasse ist an eine regelmäßige Teilnahme gebunden. Rehasport nur mit Rehasportverordnung vom Arzt und Genehmigung der Krankenkasse.

Alle Angaben -Ohne Gewähr-.

Bitte teilen Sie uns bei Ihrer Anmeldung Name, Telefonnummer und E-Mail-Adresse mit.

Die in der Teilnahmegebühr enthaltenen 5 € für die Haftpflichtversicherung des Vereines bezieht sich auf das komplette Kalenderjahr und muss nicht pro Kurs entrichtet werden.

Wir behalten uns vor, bei entsprechendem Wetter die Kurse auch im Freien zu veranstalten.

Bitte bringen Sie entsprechende Kleidung mit.

*Heiko Möller und Team*