

Neuer Kursstart nach den Sommerferien im Netzwerk Gesundheit Wittgenstein

Nach den Sommerferien gehen die neuen Kurse im Gesundheitssport im Netzwerk Gesundheit Wittgenstein wieder an den Start.

Das Angebot im Netzwerk Gesundheit Wittgenstein hat sich erweitert. Es gibt Kurse zum auspowern, zur Kräftigung und Dehnung und auch zur Erholung um die innere Balance wieder zu finden. Wir möchten mit unserem Kursangebot allen Menschen, egal ob jung oder alt die Möglichkeit geben sich sportlich zu betätigen und fit und aktiv zu bleiben. Es ist unser Anliegen die Teilnehmer*innen in unseren Kursen zu fördern und so zur Gesunderhaltung unserer Teilnehmer*innen für ein größeres Wohlbefinden und eine gesunde Fitness beizutragen, so berichtet Geschäftsführerin Marion Noelling.

Wir bieten im Vormittagsbereich einige Kurse für ältere Menschen, die sportlich aktiv bleiben wollen und ihre Muskulatur stärken möchten. So gibt es hier folgende Angebote: Rückenfitness, Fitness 60 plus, Hockergymnastik und YOGA Silver (für Menschen mit körperlichen Einschränkungen). Neu im Vormittagsangebot sind auch die Kurse für Schwangere und junge Mütter: Hatha YOGA in der Schwangerschaft und Hatha YOGA für eine innere Stabilität nach der Schwangerschaft (Rückbildung).

Des weiteren bieten wir im Rothaarbad einen Aquafitness Kurs als Kooperationspartner des Rothaarbades an. Und im Outdoor Bereich haben wir einen Nordic Walking Kurs im Angebot.

Im Nachmittags- und Abendbereich gibt es einen weiteren neuen Kurs. YOGA und Krebs (für Menschen in und nach einer Krebs Behandlung). Des weiteren bieten wir zum auspowern einen HIIT – High Intensive Intervall Training an. Rückenfitness, PILATES Ganzkörpertraining und Beckenboden Training zur Stärkung und Kräftigung der Körpermitte und Dehnung der Muskulatur. Zusätzlich bieten wir ein breites Spektrum an YOGA Kursen mit unterschiedlichen Stilrichtungen (HATHA YOGA, Vinyasa YOGA, YIN YOGA, YOGA Flow) zur Entspannung und inneren Balance an.

So gibt es ein breites Spektrum an Gesundheitskursen und jeder Interessent kann sich sein passendes Angebot aussuchen. Alle Kurse sind auf unserer Internetseite genau beschrieben. Viele Kurse in unserem Angebot sind ZPP zertifiziert, d.h. die Krankenkassen bezuschussen und fördern diese Gesundheitssportkurse. Die Kurse können grundsätzlich in dem neuen Zeitraum als 10 er Kurs oder mit einem 5 er ABO in diesem Kurszeitraum gebucht werden. Schnupperstunden und Drop-Inn Stunden (Einzelbuchung) sind nach Absprache mit dem jeweiligen Kursleiter*in möglich.

Das gesamte Angebote findet man in unserem Kurs Plan unter:

<https://gesundheitssport-wittgenstein.de/unser-kursplan/>

Weitere Infos zu den Kursen und Kursleiter*innen auf: www.netzwerk-gesundheit-wittgenstein.de

Die Anmeldungen zu den Kursen sind jetzt möglich.

Gerne per E-Mail an: kontakt@gesundheitssport-wittgenstein.de