

Gesund und Fit

Herbst / Winter 2022

Die neuen Kurse



NEUE ZIELE?

Mit steuerlichen und wirtschaftlichen
Konzepten zum Erfolg.



IHR LÖSUNGSPARTNER

SCHMITZ+PARTNER mbB
Steuerberatungsgesellschaft
Johanniterstraße 14
51429 Bergisch Gladbach
T 02204 | 9890-0
www.schmitzpartner.de





AQUAFITNESS

Aquafitness bietet ein multifunktionelles Ganzkörpertraining, bei dem Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer gesteigert werden. Die Effektivität der gelenkschonenden Übungen wird durch die Auftriebskraft und den Wasserwiderstand unterstützt. Die positiven Eigenschaften des Wassers wirken Haltungs- und

Wirbelsäulenschwächen entgegen. Sie sorgen sowohl für eine Kräftigung und Lockerung der Muskulatur als auch für eine Stärkung des Herz-Kreislaufsystems. Die Kurse finden im schulertiefen Wasser mit und ohne Geräte statt und sind dadurch auch für Nichtschwimmer geeignet.

Kurs-Nr.	Termin	gepl. Beginn	Gebühr*	Kursleitung	Ort*
2203AF1	Mi 18:00-18:45	21.09.2022	12x 82,-/100,-	Marina Celetta	Fröbelschule
2203AF2	Mi 18:45-19:30	21.09.2022	12x 82,-/100,-	Marina Celetta	Fröbelschule

BAUCH-BEINE-PO

Hier werdet ihr nicht geschont! Es erwartet euch eine ganzheitliche Körperkräftigung mit Straffung der Problemzonen. In diesem Kurs werden gezielt die Muskelgruppen angesprochen, die im Alltag oft vernachlässigt werden. Im Vordergrund steht der Aufbau der Kondition, die Kalorienverbrennung, sowie die Kräftigung und Mobilisation

der Bauch-, Bein- und Gesäßmuskulatur.

Den Schwerpunkt bilden Übungen mit dem eigenen Körpergewicht im Stehen und auf der Matte.

Bei Interesse setzen wir gerne den Hula-Hoop-Reifen mit ein.

Kurs-Nr.	Termin	gepl. Beginn	Gebühr*	Kursleitung	Ort*
2203BBP1	Di 19:15-20:15	06.09.2022	12x 40,-/60,-	Ingrid Pöppinghege	VH



KURSPROGRAMM

FELDENKRAIS® - MIT MEHR LEICHTIGKEIT DURCHS LEBEN

Aufstehen, am Computer sitzen, Fahrrad fahren: solange unser Körper funktioniert, achten wir Menschen zwar darauf, wohin wir gehen und wo wir uns hinsetzen, aber nicht darauf, WIE das geschieht.

Dabei ginge Vieles beschwerdefreier, leichter und eleganter, wenn wir nur wüssten WIE.

Feldenkrais ist eine Methode, die Menschen jeden Alters und Gesund-

heitszustands dabei unterstützt, ihr verlorengegangenes Bewegungsrepertoire und Körpergefühl wiederzufinden und zu erfahren. Es ist nicht zu spät, alte Gewohnheiten, die Beschwerden bereiten, zu verändern und neue Wege zu beschreiten.

Im Verlauf von angeleiteten Bewegungs-
ktionen können sich so Selbstwahrnehmung und Koordination verbessern.

Kurs-Nr.	Termin	gepl. Beginn	Gebühr*	Kursleitung	Ort*
2203FK1	Mo 17:00-18:00	15.08.2022	12x 55,-/80,-	Heidi Lessig	VH

FITNESS UND BODYFORMING

Ein Aufwärmprogramm bringt das Herz-Kreislaufsystem in Schwung und bereitet die Muskulatur auf ein abwechslungsreiches Intensivtraining vor. Hier wird mit kontrollierten Bewegungen zielgerichtet Bauch, Beine, Po und Wirbelsäule in Anspruch genommen, um die dortige Muskulatur zu stärken und dadurch die

Körperform zu verbessern. Die Mischung aus Krafttraining und Ausdauer-Workout erhöht die allgemeine Fitness, greift Fettdepots an und sorgt für eine sanfte Umformung des Körpers. Ein wohlthuendes und entspannendes Stretching beendet die Stunde.

Kurs-Nr.	Termin	gepl. Beginn	Gebühr*	Kursleitung	Ort*
2203FIB01	Do 18:00-19:00	15.09.2022	10x 33,-/50,-	Monika Schmitt	HB

HOLISTIC WORKOUT

Eine Mischung aus HIT (hochintensives Training bzw. Hochintensitäts-Training)

und Entspannung. Erlange neue Kraft, Ausdauer und Gelassenheit.

Kurs-Nr.	Termin	gepl. Beginn	Gebühr*	Kursleitung	Ort*
2203HOW01	Mo 17:45-18:45	17.10.2022	10x 46,-/67,-	Aleksandra Hepting	HB



- > Werkzeugbau
- > Spritzguss
- > Baugruppenmontage

Wir
bilden
aus!

Wir
formen
Ideen



KURSPROGRAMM

KAHA®

KAHA® heißt übersetzt aus der Sprache der Maori „Kraft“ oder „energiegeladen“ und ist vom Tai-Chi, Kung-Fu und dem klassischen Yoga beeinflusst. Es handelt sich um ein effektives Schulter-, Rücken- und Beintraining, um typischen Beschwerden entgegenzuwirken. Entscheidende Muskelgruppen werden mobilisiert, gekräftigt, gedehnt und entspannt, wodurch eine gesunde Balance

zwischen Beweglichkeit und Stabilität entsteht. Die Übungen, die zu Musik aus Neuseeland und Hawaii durchgeführt werden, helfen beim Stressabbau und sorgen für ein Gefühl von Entspannung und innerer Ruhe. Eine Teilnahme an diesem Kurs ist ohne Vorkenntnisse, in jedem Alter und Trainingszustand möglich.

Kurs-Nr.	Termin	gepl. Beginn	Gebühr*	Kursleitung	Ort*
2203KA1	Mo 09:00-10:00	22.08.2022	14x 47,-/70,-	S. Neuhäuser-Werner	VH
2203KA2	Do 18:30-19:30	18.08.2022	15x 50,-/75,-	S. Neuhäuser-Werner	VH

PILATES

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Es fördert Kraft und Beweglichkeit und hilft, Haltungsschäden vorzubeugen oder diese zu korrigieren. Dabei werden Muskelspannung

und Elastizität gleichmäßig trainiert und der Körper wird optimal geformt. Es stellt keine Belastung für den Körper dar sondern ist eine optimale Ergänzung zu jeder sportlichen Betätigung. Jeder arbeitet in seinem Tempo und nach seinen Möglichkeiten.

Kurs-Nr.	Termin	gepl. Beginn	Gebühr*	Kursleitung	Ort*
2203PL2	Di 18:00-19:00	20.09.2022	10x 30,-/42,-	Mane Landsgesell	VH
2203PL3	Do 19:00-20:00	29.09.2022	10x 30,-/42,-	Mane Landsgesell	HB
2203PL4	Do 20:00-21:00	29.09.2022	10x 30,-/42,-	Mane Landsgesell	HB



WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Wirbelsäulengymnastik ist das optimale Fitnesstraining für den Rücken mit einem hohen Gesundheitswert. Bewegungsmangel und einseitige Belastungen durch sitzende Tätigkeiten lassen die Rumpfmuskulatur erschlaffen. Dies führt zu Fehlhaltungen, Verspannungen, Rückenschmerzen, Bandscheibenbeschwerden und Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule. Ein gezieltes Rückentraining zur Kräftigung und Elastizitäts-

verbesserung der Rumpfmuskulatur kann Beschwerden vorbeugen und bestehende Probleme beheben.

Außerdem werden rückenfreundliche Bewegungsabläufe für den Alltag erlernt, die gesundheitsschädigende Fehlbelastungen verhindern.

Die Kurse werden voraussichtlich zertifiziert, so dass die Kursgebühr von der Krankenkasse übernommen wird.

Kurs-Nr.	Termin	gepl. Beginn	Gebühr*	Kursleitung	Ort*
2203WG3	Di 17:00-18:00	13.09.2022	12x 40,-/75,-	Jennifer Schulze	SZ
2203WG2	Mi 17:45-18:45	19.10.2022	10x 33,50/62,50	Aleksandra Hepting	HB

WORKOUT PLUS

In diesem Kurs werden mit gezielten, dynamischen Übungen und mit Hilfsmitteln wie z.B. Fitnessbändern oder leichten Gewichten, die Muskelkraft und die allgemeine Ausdauer trainiert. Es

ist ein abwechslungsreiches Training für den gesamten Körper zur Steigerung der allgemeinen Fitness und des Wohlbefindens.

Kurs-Nr.	Termin	gepl. Beginn	Gebühr*	Kursleitung	Ort*
2203WOP1	Mi 19:30-20:45	31.08.2022	12x 50,-/75,-	Karina Ristic	SZ



KURSPROGRAMM

YOGA

In diesem Kurs lernen Anfänger die Basics des Yoga, bereits erfahrene Yogis können ihr Wissen anwenden.

Wir bieten Hatha Yoga an. Ha bedeutet Sonne, Tha Mond. Eine Definition des Yogas ist es, gegensätzliche Pole in eine Einheit zu bringen. Zum Beispiel Körper und Bewusstsein, Verstand und Gefühl oder Kraft und Beweglichkeit.

In unserer Yoga-Stunde versuchen wir,

den Blick von außen nach innen zu richten, um wahrzunehmen und zu beobachten, wie es uns geht und zur Ruhe zu kommen.

Dies erfolgt durch Flows, Halte- und Atemübungen oder Tiefendehnung sowie Entspannungsübungen. Ein guter Weg, seine Kraft und Beweglichkeit physisch wie psychisch zu verbessern und eine Stunde im Hier und Jetzt zu sein.

Kurs-Nr.	Termin	gepl. Beginn	Gebühr*	Kursleitung	Ort*
2203Y01	Mi 18:45-19:45	19.10.2022	10x 46,-/67,-	Aleksandra Hepting	HB

ZUMBA®

Zumba® Fitness ist ein von Lateinamerika inspirierter, leicht verständlicher Power-Dance. Spür den Rhythmus und folge ihm! Das einstündige Programm besteht aus einem Intervalltraining in Kombination aus schnellen und langsamen Rhythmen, die den Körper kräftigen und formen, die ins Schwitzen bringen aber vergessen

lassen, dass überhaupt trainiert wird. Zumba eignet sich somit hervorragend als ganzheitliche Körperkräftigung und zur Fettverbrennung.

Jeder kann ohne Mühe einsteigen. Zumba ist leicht zu erlernen!

Für Junge und Junggebliebene, Frauen und Männer, Singles und Paare...

Kurs-Nr.	Termin	gepl. Beginn	Gebühr*	Kursleitung	Ort*
2203ZB1	Di 18:00-19:00	13.09.2022	12x 55,-/80,-	Alexandra Tetteh	SZ

Wozu vorsorgen?

„*Et kütt wie et kütt*“ – und danach? Wir wissen: Es lebt sich deutlich leichter, wenn man für ein paar wichtige Situationen vorgesorgt hat. Für uns gehört dazu eine Patientenverfügung, ein Organ-spender-Ausweis, ein Testament, eine Bestattungsvorsorge. Und für Sie?

Wir sind dafür da, Ihnen die *Zeit*, den *Raum* und die *Begleitung* zu geben, damit Sie Abschiede und Feierlichkeiten genau so gestalten können, wie es *Ihren Bedürfnissen* entspricht: Alles kann, nichts muss.

Trauer ist Liebe.



Pütz-Roth Bestattungen und Trauerbegleitung

Bergisch Gladbach, Kürtener Str. 10 (02202) 9 35 80, www.puetz-roth.de