

<i>Trainingsschwerpunkte der verschiedenen Gesundheitssport- angebote</i>	Achtsamkeit, Körperwahrnehmung	Atemübungen	Ausdauer (Herz- Kreislaufsystem)	Auspornen	Beweglichkeit, Bewegungsvielfalt	Dehnung	Entspannung, Entspannungsfähigkeit	Haltungs- und Bewegungsschulung	Koordination, Propriozeption, Hirnjogging	Krafttraining	Meditation (im sitzen, liegen, stehen oder in Bewegung)	Mobilisation	Stärkung der Knochen	Sturzprophylaxe, Bewegungssicherheit	Wissensvermittlung (Körper, Gesundheit, Training)
Aktiv und wehrhaft 50+	★★ ★★	★★★	★★★	★★★	★★ ★★	★	★★★	★★ ★★★	★★ ★★	★★★	★★	★★	★★ ★★	★★ ★★★	★★★
BeStKo – Beweglichkeit, Sturzprophylaxe, Koordination	★★ ★★	★★	★	★★	★★ ★★	★★ ★★	★★★	★★ ★★	★★ ★★	★★★	★	★★ ★★	★★	★★ ★★★	★★
Entspannt – Für mich!	★★ ★★★	★★ ★★★	★	★	★★	★★★	★★ ★★★	★★★	★★★	★	★★ ★★	★★	★	★	★★
Reise durch den Körper	★★ ★★★	★★ ★★	★	★	★★	★★★	★★ ★★	★★	★★	★★	★★★	★★	★	★	★★ ★★★
Schmerzfrei und beweglich	★★ ★★	★★	★	★	★★★	★★ ★★★	★★ ★★	★★	★★	★★★	★★	★★ ★★	★	★	★★ ★★
Spielend in Bewegung 60+	★★	★	★★ ★★★	★★ ★★	★★ ★★★	★	★	★★	★★ ★★★	★★	★	★★	★★	★★★	★
Starke Knochen, selbstsicher bewegen	★★★	★	★★	★★★	★★ ★★	★★	★★	★★ ★★	★★ ★★	★★ ★★	★	★★★	★★ ★★★	★★ ★★★	★★
Tai Chi / Qigong	★★ ★★★	★★ ★★★	★★	★	★★★	★★★	★★ ★★★	★★ ★★★	★★★	★★	★★ ★★★	★★ ★★	★★	★★ ★★	★★
Personal Training	individuelle Trainingsschwerpunkte, angepasst an die persönlichen Bedürfnisse und Ziele														