

Sport, Gesundheit, Fitness, Rehabilitation und Weiterbildung vom 09. Januar bis 31. Dezember

2006

Montag

| | |
|----------------|-------------------------------|
| G-00106 | Kursbetrieb an Geräten |
| Herz- | 11.00-12.00 Uhr |
| Kreislauf- | 16.00-17.00 Uhr |
| Präventiv- | 17.00-18.00 Uhr |
| Programm | 18.00-19.00 Uhr |

| | |
|----------------|-----------------|
| R-00606 | 9.00-10.00 Uhr |
| R-00706 | 10.00-11.00 Uhr |

Rücken-Aktiv-Programm

| | |
|----------------|-----------------|
| G-00806 | 15.00-16.30 Uhr |
|----------------|-----------------|

Wirbelsäulen- und Gelenk-Qi Gong

| | |
|------------------|-----------------|
| G-00906 ★ | 16.30-17.30 Uhr |
|------------------|-----------------|

Rücken-Aktiv-Programm

| | |
|------------------|-----------------|
| R-01006 ★ | 17.30-18.30 Uhr |
|------------------|-----------------|

Sport bei Osteoporose

| | |
|----------------|-----------------|
| G-01106 | 17.00-18.00 Uhr |
|----------------|-----------------|

Fitness-Mix für Bauch und Rücken

| | |
|----------------|-----------------|
| G-01206 | 18.00-19.00 Uhr |
|----------------|-----------------|

Fitness-Mix für Herz und Kreislauf

| | |
|-------------------|-----------------|
| G-01306 ★★ | 18.30-20.00 Uhr |
|-------------------|-----------------|

Qi Gong

| | |
|----------------|-----------------|
| G-01406 | 20.15-21.30 Uhr |
|----------------|-----------------|

Yoga für Anfänger

G-Gesundheitskurse
R-Rehabilitationssport

Dienstag

| | |
|----------------|------------------------------------|
| G-00206 | Kursbetrieb an Geräten |
| Herz- | 15.00-16.00 Uhr |
| Kreislauf- | 16.00-17.00 Uhr |
| Präventiv- | 17.00-18.00 Uhr |
| Programm | 18.00-19.00 Uhr 19.00-20.00 Uhr |

| | |
|----------------|----------------|
| G-01506 | 9.00-10.00 Uhr |
|----------------|----------------|

“50 Plus” - Seniorenspezialprogramme

| | |
|----------------|-----------------|
| G-01606 | 16.30-17.30 Uhr |
|----------------|-----------------|

Ausgleichsgymnastik für Beruf und Alltag

| | |
|------------------|-----------------|
| G-01706 ★ | 17.00-18.00 Uhr |
|------------------|-----------------|

Rücken-Aktiv-Programm

| | |
|-------------------|-----------------|
| G-01806 ★★ | 17.45-18.45 Uhr |
|-------------------|-----------------|

Tiefenwirksame Funktionsgymnastik nach Pilates

| | |
|------------------|-----------------|
| G-01906 ★ | 18.00-19.00 Uhr |
|------------------|-----------------|

| | |
|------------------|-----------------|
| G-02006 ★ | 19.00-20.00 Uhr |
|------------------|-----------------|

Rücken-Fitness

| | |
|----------------|-----------------|
| G-02106 | 18.00-19.00 Uhr |
|----------------|-----------------|

| | |
|----------------|-----------------|
| G-02206 | 19.00-20.00 Uhr |
|----------------|-----------------|

Cardio-Fitness

Mittwoch

| | |
|----------------|-------------------------------|
| G-00306 | Kursbetrieb an Geräten |
| Herz- | 15.00-16.00 Uhr |
| Kreislauf- | 16.00-17.00 Uhr |
| Präventiv- | 17.00-18.00 Uhr |
| Programm | 18.00-19.00 Uhr |

| | |
|----------------|----------------|
| R-02306 | 9.00-10.00 Uhr |
|----------------|----------------|

Sport bei Osteoporose

| | |
|----------------|-----------------|
| R-02406 | 10.00-11.00 Uhr |
|----------------|-----------------|

| | |
|----------------|-----------------|
| R-02506 | 14.00-15.00 Uhr |
|----------------|-----------------|

Behindertensportgruppe

| | |
|----------------|-----------------|
| R-02606 | 11.00-12.00 Uhr |
|----------------|-----------------|

Sport bei Diabetes

| | |
|----------------|-----------------|
| G-02706 | 16.30-17.30 Uhr |
|----------------|-----------------|

Rücken-Aktiv-Programm

| | |
|----------------|-----------------|
| G-02806 | 17.30-18.30 Uhr |
|----------------|-----------------|

“Fit ab Vierzig” - Ausgleichsgymnastik für Beruf und Alltag

| | |
|------------------|-----------------|
| G-02906 ★ | 17.00-18.00 Uhr |
|------------------|-----------------|

| | |
|------------------|-----------------|
| G-03006 ★ | 18.00-19.00 Uhr |
|------------------|-----------------|

Tiefenwirksame Funktionsgymnastik nach Pilates

| | |
|----------------|-----------------|
| G-03106 | 19.15-20.15 Uhr |
|----------------|-----------------|

Herz-Kreislauf-Mix am Step

Donnerstag

| | |
|----------------|-------------------------------|
| G-00406 | Kursbetrieb an Geräten |
| Herz- | 11.00-12.00 Uhr |
| Kreislauf- | 16.00-17.00 Uhr |
| Präventiv- | 17.00-18.00 Uhr |
| Programm | 18.00-19.00 Uhr |

| | |
|----------------|----------------|
| R-03206 | 9.00-10.00 Uhr |
|----------------|----------------|

| | |
|----------------|-----------------|
| R-03306 | 10.00-11.00 Uhr |
|----------------|-----------------|

Rücken-Aktiv-Programm

| | |
|----------------|-----------------|
| R-03406 | 14.30-15.30 Uhr |
|----------------|-----------------|

Sport in der Krebsnachsorge

| | |
|----------------|-----------------|
| R-03506 | 15.00-16.00 Uhr |
|----------------|-----------------|

Sport bei Diabetes

| | |
|------------------|-----------------|
| G-03606 ★ | 15.45-16.45 Uhr |
|------------------|-----------------|

Bewegungsförderung für Kinder (3 bis 4 Jahre)

| | |
|------------------|-----------------|
| G-03706 ★ | 16.45-17.45 Uhr |
|------------------|-----------------|

Kinder (5 bis 6 Jahre)

| | |
|----------------|-----------------|
| R-03806 | 15.45-16.45 Uhr |
|----------------|-----------------|

Rücken-Aktiv-Programm

auch für Ehepaare

| | |
|----------------|-----------------|
| R-03906 | 16.45-17.45 Uhr |
|----------------|-----------------|

Beckenboden-Gymnastik

| | |
|----------------|-----------------|
| G-04006 | 17.00-18.30 Uhr |
|----------------|-----------------|

Nordic Walking

| | |
|-------------------|-----------------|
| G-04106 ★★ | 18.15-19.45 Uhr |
|-------------------|-----------------|

Tai Chi (bis März)

Wirbelsäulengymnastik und Entspannung (ab April)

| | |
|----------------|-----------------|
| G-04206 | 18.15-19.15 Uhr |
|----------------|-----------------|

| | |
|----------------|-----------------|
| G-04306 | 19.15-20.15 Uhr |
|----------------|-----------------|

Cardio-Fitness

| | |
|------------------|-----------------|
| G-04406 ★ | 18.30-20.00 Uhr |
|------------------|-----------------|

| | |
|------------------|-----------------|
| G-04506 ★ | 20.00-21.00 Uhr |
|------------------|-----------------|

Yoga - Aufbaukurs

Freitag

| | |
|----------------|--|
| G-00506 | Kursbetrieb an Geräten |
| Herz- | 9.00-10.00 Uhr |
| Kreislauf- | 10.00-11.00 Uhr |
| Präventiv- | 13.00-14.00 Uhr |
| Programm | 14.00-15.00 Uhr 15.00-16.00 Uhr 16.00-17.00 Uhr 17.00-18.00 Uhr |

| | |
|----------------|-----------------|
| G-04606 | 17.00-18.00 Uhr |
|----------------|-----------------|

Tae Bo Intro für junge Leute

Freude bereiten - Gesundheit schenken!
Für alle Angebote erhalten Sie bei uns
GESCHENKGUTSCHEINE



Kursgebühren je Teilnehmer für 12 Einheiten

| | | | |
|-----------------------------|----------------|----------------|---|
| | 60 Min. | 90 Min. | |
| Gesundheitskurse | 65 € | 100 € | <ul style="list-style-type: none"> • Reha-Sport nur auf ärztliche Verordnung mit Übernahme eines Eigenanteils durch den Teilnehmer • Fortsetzungskurse mit Ermäßigung |
| Herz-Kreislauf-Kurse | 90 € | | |

Alle Kurse finden in unserem Sport- und Gesundheitszentrum in der Neustädter Straße 44 statt, die mit ☆ gekennzeichneten Kurse in der ASB Kita, Franz-Maecker-Straße 28, die mit ☆☆ gekennzeichneten in der Turnhalle Puschkinschule.

Öffnungszeiten
Mo.-Fr. 09.00 - 21.00 Uhr
Sa. 10.00 - 20.00 Uhr

Im wöchentlichen Wechsel
Bio- und Trocken-SAUNA Mi. + Do. für Frauen
bis 16 Uhr 2 Std. 4,- EUR
danach 5,- EUR

SOLARIUM
Turbo mit Klimaanlage
5 Minuten ab 2,- EUR

Mit Voranmeldung keine Wartezeit!

Und was Sie noch wissen sollten ...

Anmeldung: Es werden telefonische und schriftliche Anmeldungen als verbindlich berücksichtigt. Anmeldeschluss ist jeweils eine Woche vor Lehrgangs-/Kursbeginn. Bei einer Mindestanzahl von acht bis zehn Teilnehmern werden unsere Lehrgänge/Kurse durchgeführt. Die Teilnehmer werden über den Beginn informiert.

Lehrgangs-/Kursgebühr:

Die Gebühren sind im aktuellen Programm ausgeschrieben und vor Lehrgangs-/Kursbeginn per Überweisung (Vordruck anfordern) oder bar im Sport- und Gesundheitszentrum zu begleichen. Ist der Zahlungseingang vor Lehrgangs-/Kursbeginn nicht erfolgt, behalten wir uns vor, den reservierten Platz ohne Benachrichtigung an Interessierte weiterzugeben! Sollten Sie einmal an Ihrem Kurs nicht teilnehmen können, ist ein Ausgleich über andere Angebote im laufenden Programm oder auch Sauna möglich. Anspruch auf Gebührenerstattung bzw. Verrechnung besteht nicht. In jedem Fall ist die volle Kursgebühr zu zahlen. Und wer sich für seine Gesundheit aktiv „bewegt“, kann mit einer Gebührenerstattung bis zu 80 % rechnen. Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach.

| Kurstermine | 1. Kurs | 2. Kurs | 3. Kurs | 4. Kurs |
|---|---------------|---------------|---------------|---------------|
| Montag | 09.01.-03.04. | 10.04.-26.06. | 04.09.-23.10. | 31.10.-18.12. |
| Dienstag | 10.01.-28.03. | 04.04.-20.06. | 05.09.-07.11. | 14.11.-05.12. |
| Mittwoch | 11.01.-29.03. | 05.04.-21.06. | 06.09.-25.10. | 01.11.-20.12. |
| Donnerstag | 12.01.-30.03. | 06.04.-29.06. | 07.09.-26.10. | 02.11.-21.12. |
| Freitag | 13.01.-31.03. | 07.04.-30.06. | 08.09.-27.10. | 03.11.-22.12. |
| <small>Änderungen vorbehalten!</small> | | | | |
| Sommerprogramm 03.07.-01.09.2006 | | | | |

Bewegte Herzen leben gesünder!

... aus unseren speziellen Gesundheitsangeboten

Rücken Aktiv -Programm / Rücken-Fitness: Rückenfreundliches Verhalten im Alltag, verpackt in ein gelenkschonendes Bewegungsprogramm insbesondere zur Kräftigung von Bauch- und Rückenmuskulatur, jeweils mit unterschiedlichem Niveau.

Fitness-Mix / Ausgleichsgymnastik: Ein ganzheitliches Trainingsprogramm querbeet durch die Gymnastikwelt zur Verbesserung der Bewegungs- und Leistungsfähigkeit, kombiniert mit speziellen Kräftigungsübungen für die Muskulatur.

Qi Gong - Die jahrtausende alte chinesische Heilgymnastik stärkt und vitalisiert den Körper, beruhigt den Geist und fördert das seelische Gleichgewicht.

Tiefenwirksame Funktionsgymnastik nach Pilates: Mit einer sanften Gymnastik werden die Tiefenmuskeln stimuliert und die Körpermitte gekräftigt. Das bringt eine starke Haltung, einen flachen, festen Bauch, eine Verbesserung der Bewegungskoordination, Entspannung und mehr Leistungsfähigkeit.

Yoga: Die Entspannungsmethode zur Stressbewältigung! Konzentration auf den eigenen Körper und sanfte Bewegungsabläufe verbessern das Körpergefühl und die Beweglichkeit, bringen innere Ruhe und Ausgeglichenheit.

Herz-Kreislauf-Training an Geräten / Herz-Kreislauf-Mix / Cardio-Fitness: Ausdauerorientiertes Gesundheitstraining zur Verbesserung der allgemeinen Leistungsfähigkeit, reduziert gesundheitliche Risikofaktoren, lässt Fettölsterchen schwinden und kräftigt vernachlässigte Muskulatur.

Nordic Walking: Das perfekte Ausdauertraining an frischer Luft bringt Herz und Kreislauf in Schwung, sorgt für mehr Sauerstoff im Blut und regt den Stoffwechsel an. Das lässt überschüssige Pfunde purzeln, Leistungsfähigkeit und Vitalität verbessern. Stöcke stehen zur Verfügung. Jahreszeitbedingt ab März.

Beckenbodengymnastik: Eine spezielle Gymnastik zur Kräftigung des Beckenbodens und des gesamten Rumpfbereiches, beugt Blasenschwäche vor, Hilfe zur Stabilisierung bei inkontinentem Verhalten.

Bewegungsförderung für Kinder: Ein Bewegungsprogramm zur physischen und psychischen Förderung von Vorschulkindern mit Sport, Spiel, Tanz und Spaß.

Tae Bo Intro: Ein Ganzkörpertraining, das sich aus Elementen der Taekwondo-Technik und Boxen entwickelt hat. Hier wird es als rhythmisches Kraft- und Konditionstraining vorgestellt, das auch den Herz-Kreislauf, die Koordination und Schnelligkeit trainiert.

Ausführliche Beschreibungen der Angebote finden Sie in unseren „Kursinformationen“.

ERHARD[®] SPORT
www.erhard-sport.de

2005 / 2006

TRADITION
INNOVATION

125 JAHRE
ERHARD
SPORT

Profitieren Sie von unseren zahlreichen Jubiläumsangeboten in diesem Katalog!

JUBILÄUMS
125
JAHRE

Erhard Sportprojekte GmbH
Berliner Straße 50a
14 797 Kloster Lehnin OT Damsdorf
Tel. (0 33 82) 70 32 32, Fax 70 32 33

Enge Kontakte und Kooperationen mit den einzelnen Sportverbänden sind Teil unserer Unternehmensphilosophie. Denn nichts ist so wichtig, wie das Ohr am Puls der Zeit zu haben, das heißt in diesem Fall direkt bei den einzelnen Aktiven im Spitzen-, Leistungs- und Breitensport. Die Kooperationen mit den einzelnen Dach- und Fachverbänden erfolgt auf den unterschiedlichsten Ebenen und Grundlagen. **ERHARD SPORT** ist dabei bestrebt, die Arbeit des jeweiligen Verbandes effektiv und maßgeblich zu unterstützen und zu fördern.

Kooperation mit Verbänden



Sport- und Gesundheitszentrum Neuruppin

des
Kreissportbundes
Ostprignitz-Ruppin e.V.

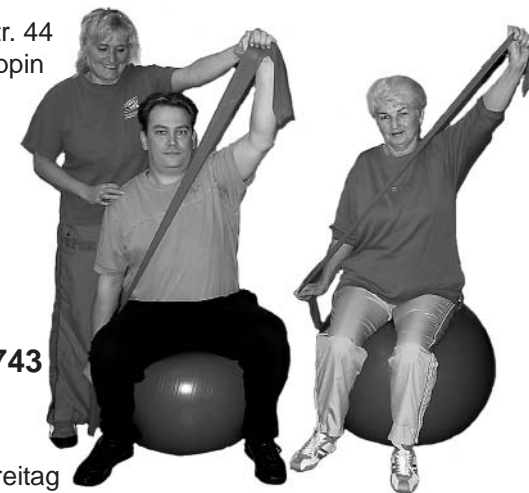
Neustädter Str. 44
16816 Neuruppin

Telefon
03391 / 506743

geöffnet:

Montag bis Freitag
von 9 bis 21 Uhr

Sonnabend
von 10 bis 20 Uhr



KREISSPORTBUND
OSTPRIGNITZ-RUPPIN e.V.



Jahresprogramm 2006