



**FITNESS- & GESUNDHEITSKURSE IM 2. HALBJAHR 2010 (2 Seiten)**

**LAUFEN / NORDIC WALKING / RÜCKENSCHULE MIT MINI - TRAMPOLIN**

KURS	ORT/TREFFPUNKT	ZEIT	DATUM	ANZAHL	GEEIGNET FÜR
<b>Lauf- &amp; Jogging-Treff</b> (20,- €/Monat)	KÜCHWALD Parkplatz Küchwaldwiese	Dienstag: 18.00-19.00	<b>ganzjährig</b>	laufend	- Laufeinsteiger, Menschen die sich lieber zusammen als alleine bewegen - richtige Lauftechnik, Dehnung, Belastungssteuerung - Laufprogramme bis Halbmarathon - <b>!!! Pulsuhren werden gestellt !!!</b>
<b>Nordic Walking-Treff</b> (18,- €/Monat)	<b>ZEISIGWALD</b> (03-10): Parkpl. ZW – Schänke <b>KÜCHWALD</b> (11-02): Parkpl. Küchwaldwiese	immer montags: Zeisigwald: 17.30 – 18.30 Küchwald: 17.30 – 18.30	<b>ganzjährig</b>	laufend	- Herz-Kreislauf-Training / Ausdauer - Körperfett- u. Gewichtsreduktion - sanftes Ganzkörpertraining - wahlweise mit/ohne Stöcke - Stöcke werden gestellt
<b>!! NEU NEU NEU !!</b> <b>Rückenschule mit dem Mini – Trampolin</b> (90,- €)	Zschopauer Str. 190 09126 Chemnitz (Sportraum 3. Etage)	Donnerstag: 19.00 – 20.00	2 Kurse: I: 9.9.-11.11. II: 25.11.-10.2.	10x	- effektives Ganzkörpertraining - muskul. Mehreffekt durch Instabilität - Training der Tiefenmuskulatur - jede Menge Spaß & Abwechslung - trainiert d. Herz-Kreislauf-System - Balancetraining & Koordination - <b>Trampoline stellt der Veranstalter</b>

**Genau hier könnte der FIRMENFITNESS – Kurs für die Mitarbeiter Ihrer Firma stehen ... Interesse? Einfach unter untenstehenden Kontaktdaten melden und wir unterbreiten Ihnen gern ein passendes Angebot.**

Kursanmeldung / Fragen: Tel: 0 3 7 1 – 3 8 9 9 2 8 9 oder Email: [info@punkt-balance.de](mailto:info@punkt-balance.de)

**ALLE KURSE (gilt nicht für Lauf-, Nordic Walking- & Tai Chi -Treff) WERDEN VON DEN KASSEN BEZUSCHUSST**

**ACHTUNG: weitere Kurse / aktuelle Kurs-Update's bei [www.punkt-balance.de](http://www.punkt-balance.de) unter TERMINE → CHEMNITZ**

## RÜCKENSCHULE / FITNESS / TAI CHI & QI GONG

KURS / PREIS	ORT/TREFFPUNKT	ZEIT	DATUM	ANZAHL	GEEIGNET FÜR
<b>Rückenschule</b> (85 €)	Gesundheitsstudio „Clever Active“ in Hohenstein - Ernstthal	Freitag: ca. 16.15-17.15	Sep.-Nov. 2010	10x	- Kräftigung – Dehnung - Entspannung - Tiefenmuskulatur – Training - Tipps für den Alltag
<b>„Fit durch's Leben“</b> (90 €)	<b>Zschopauer Str. 190</b>  <b>09126 Chemnitz</b>  <b>(Sportraum 3. Etage)</b>	Montag: 19.30-21.00	I: 13.9.-15.11. 10 II: 22.11.- 17.1. 11	8x	- Kräftigung – Dehnung – Entspannung der großen Muskelgruppen - ganzheitlicher Kurs
<b>„Power-Fitness für Männer“</b> (75 €)		Montag: 18.15-19.15	13.9.-29.11. 10	10x	- Fitnesskurs mit höherer Intensität - speziell auf „männliche Bedürfnisse“ ausgerichtet
<b>Tai Chi/Qi Gong am Morgen</b> (75 €)		Montag: 9.00-10.00	13.9. – 29.11. 10	10x	- sanfte, ruhige Bewegungen zur Schulung von Körper & Geist - Loslassen statt Anspannen
<b>Tai Chi-Kurs “8'er Kurzform”</b> (75 €)		Donnerstag: 18.15-19.15	I: 16.9. – 25.11. II: 2.12.-10.2.	10x	- Körpergefühl & Wahrnehmung ver- bessern und die eigene Körperhaltung optimieren, wovon vor allem Knie und Wirbelsäule profitieren - sehr gelenkschonend
<b>Tai Chi Treff I</b> Vertiefung d. Grund- kurses „8er Kurzform“ (20 € / Monat)		Mittwoch: 18.30-19.30	<b>ganzjährig</b>	laufend	- Entspannung & Meditation - „in der Bewegung zur Ruhe kommen“ - YIN YANG - Bewegungskunst
<b>Tai Chi Treff II</b> 24er Pekingform (25 € / Monat)		Mittwoch: 19.45-21.15	<b>ganzjährig</b>	laufend	- Vertiefung d. Tai Chi Kenntnisse - Vermittlung weiterer Formen - Partnerarbeit & Kampfkunst
<b>Tai Chi &amp; Qi Gong „Das gesundheits- schützende Qi Gong“</b>	Gesundheitsstudio „Clever Active“ in Hohenstein - Ernstthal	Freitag: ca. 15.00-16.00	Sep.-Nov. 2010	10x	- sanfte, ruhige Bewegungen zur Schulung von Körper & Geist - Loslassen statt Anspannen

**Sie möchten die Mitarbeiter in Ihrem Unternehmen für das Thema GESUNDHEIT sensibilisieren? Wir organisieren für Sie einen Gesundheitstag im Unternehmen, führen Gesundheits – Workshops oder Seminare durch und natürlich von den Krankenkassen gestützte Präventionskurse – maßgeschneidert nach den Bedürfnissen Ihres Unternehmens . . . rufen Sie uns einfach an.**

**Kursanmeldung / Fragen: Tel: 0371–389 9 289 oder Email: [info@punkt-balance.de](mailto:info@punkt-balance.de)**

**ALLE KURSE (gilt nicht für Lauf-, Nordic Walking- & Tai Chi - Treff) WERDEN VON DEN KASSEN BEZUSCHUSST**

**ACHTUNG: weitere Kurse / aktuelle Kurs-Update's bei [www.punkt-balance.de](http://www.punkt-balance.de) unter *TERMINE* → *CHEMNITZ***