

## PILATES

Ganzheitliches Training des Körpers

Dieses ganzheitliche Training zeichnet sich durch langsame, fließende und kontrollierte Bewegungen aus, die von einer ruhigen, tiefen Atmung begleitet werden.

Anfänger:  
10 Einheiten  
à 60 Min.

Fortge-  
schrittene:  
10 Einheiten  
à 90 Min.

10 Einheiten  
à 60 Min.



## YOGA

Entspannung und Stressbewältigung

Fördert die Konzentration, dem eigenen Körper Aufmerksamkeit schenken und Bewegungen beobachten, fühlen und korrigieren. Wirkt sich positiv auf die Schlafqualität aus und kann Verspannungen und Blockaden im Körper lösen. Steigert die seelische Ausgeglichenheit und wirkt sich positiv auf die Immunabwehr aus.



## CORE TRAINING

Stärkung und Stabilität der Muskeln

Das spezielle Trainingsprogramm, welches darauf abzielt, die Muskeln im Core-Bereich zu stärken und zu stabilisieren. Es umfasst verschiedene Übungen, die speziell auf diesen Bereich des Körpers abzielen und kann dazu beitragen, die Gesundheit und Fitness zu verbessern.



PODOLOGIE

PHYSIOTHERAPIE

ERGOTHERAPIE

LOGOPÄDIE

KOSMETIK

NAGELDESIGN

ALLTAG PLUS

WOHNEN PLUS

FITNESS

SAUNAWELT

GREEN HAIR

EVENTLOCATION



GREEN HealthService gGmbH  
Lauterbacher Straße 16  
08223 Falkenstein

Telefon (0 37 45) 7 46-0  
kontakt@green-vogtland.de  
www.green-vogtland.de



**GREEN**  
GESUNDHEIT REGENERATION  
ENERGIE ENTSPANNUNG NATUR

WWW.GREEN-VOGTLAND.DE

GREEN HEALTHSERVICE

*Rundum  
gut versorgt ...*



*Gesundheit • Regeneration • Energie • Entspannung • Natur*

**KURSANGEBOT**

## AKTIV & FIT IM ALTER

Reduzierung von Bewegungsmangel

Fördert die Kraft, Beweglichkeit, Koordination, Ausdauer, Herz-Kreislauf, Balance und Konzentration. Diese sind essenziell für die selbstständige Bewältigung der Alltagsaufgaben.



10 Einheiten  
à 60 Min.

50 / 120  
Einheiten  
à 45 Min.

## REHA SPORT

Rehabilitationssport – Ihr Therapiekonzept

Ärztlich verordnetes Gruppentraining, welches von unseren lizenzierten Übungsleitern begleitet wird.

Durch spezielle sowie vielseitige Anwendungen von sportlichen (Gymnastik-) Übungen erhalten Sie ein individuelles Therapiekonzept.



10 Einheiten  
à 60 Min.

## KRÄFTIGENDE BECKEN- BODENGYMNASTIK

Vorbeugung und Reduzierung gesundheitlicher Risiken

Der Beckenboden gibt den Bauch- und Beckenorganen Halt und unterstützt Schließ- und Harnmuskulatur auch bei hoher Belastung. Ein regelmäßig durchgeführtes Beckenbodentraining ermöglicht die Straffung der Beckenbodenmuskulatur.



## AQUA FIT

Spezielle Form der Wassergymnastik

Durch das leichte und schwerelose Element werden alle Muskelpartien optimal gestärkt und stabilisiert, aber nicht überbeansprucht. Ein besonders schonendes Training im Wasser zum Abtauchen und Abschalten.



10 Einheiten  
à 60 Min.

## AQUA RIDER

Radfahren im Wasser

Ein intensives Ausdauertraining, das mit Kräftigungsübungen für den Oberkörper ergänzt wird. Dank des Wasserauftriebes ist es für den Rücken und die Gelenke sehr schonend. Die Beine werden beim Aqua Rider durch die schnellen Bewegungen im Wasser und durch den Wasserdruck massiert, womit das Lymphgefäßsystem angeregt wird.



10 Einheiten  
à 60 Min.

50 / 120  
Einheiten  
à 45 Min.

## REHA SPORT AQUA

Bewegungstherapeutische Wassergymnastik

Das Training für Reha Sport im Wasser beinhaltet bewegungstherapeutische Übungseinheiten und/ oder auch ganzheitliche, sportlich ausgerichtete Spiele in Gruppen.

Die Übungseinheiten erfolgen, nach Empfehlung des Arztes als Wassergymnastik.



## RÜCKENSCHULE

Reduzierung gesundheitlicher Risiken

Ziel ist es, einerseits rückengerechtes Verhalten zu vermitteln, andererseits durch vielfältige Übungen Bauch- und Rückenmuskulatur zu stärken. Verkürzte Muskulatur zu dehnen, die für den Rücken Bedeutung hat.



10 Einheiten  
à 60 Min.

## ZUMBA® / AQUA ZUMBA®

Das Training bietet ein komplettes Work-out zu lateinamerikanischen und weltweiten Rhythmen das Elemente aus dem Fitness-, Cardio- und Muskelaufbautraining sowie Übungen für Balance und Flexibilität kombiniert.

Jeweils  
10 Einheiten  
à 60 Min.

