

# VITALFIT

Mit der CUP VITAL Marienbad Vorteilskarte **kostenfreie** Teilnahme am „VITALFIT“ Aktivprogramm mit Profibetreuung. Anmeldung und Informationen im CUP VITAL-Servicecenter

## INKLUSIV-LEISTUNG: Nordic Walking Basiskurs

- ▶ mehrmals wöchentlich (Mo.–Fr.), mehrere Termine
- ▶ Dauer: ca. 45 Minuten
- ▶ immer andere Routen
- ▶ bitte bringen Sie gute Laufschuhe und Sportbekleidung mit
- ▶ Nordic Walking-Stöcke stellt CUP VITAL
- ▶ Informationen auch im CUP VITAL-Morgenblatt
- ▶ Treffpunkt: CUP VITAL-Nordic Walking-Center

Weitere Infos siehe link „Nordic Walking“

## INKLUSIV-LEISTUNG: Wandern

- ▶ 4 x wöchentlich nachmittags (Dienstag bis Freitag)
- ▶ Dauer ca. 2 - 3 Stunden
- ▶ keine Anmeldung nötig
- ▶ bitte gute Wanderschuhe mitbringen
- ▶ Treffpunkt: CUP VITAL-Servicecenter. Dort und im CUP VITAL-Morgenblatt erhalten Sie alle Detailinformationen.

## INKLUSIV-LEISTUNG: Gymnastik

- ▶ Rücken- und Funktionsgymnastik
- ▶ Beckenbodentraining
- ▶ Vorbeugung Osteoporose
- ▶ Montag bis Freitag (nach Vereinbarung) im Nordic Walking-Center
- ▶ Dauer ca. 45 Minuten

## INKLUSIV-LEISTUNG: Aqua-Jogging

- ▶ 1 x wöchentlich mit Profitrainer Miroslav Sajler im öffentlichen Hallenbad in Marienbad
- ▶ Dauer: 30 - 40 Minuten
- ▶ Informationen auch im CUP VITAL-Morgenblatt
- ▶ **Der Eintritt in das öffentliche Hallenbad ist für CUP VITAL-Gäste frei!** (Karten im Servicecenter)
- ▶ **Hinweis:** Für einen Spint im Schwimmbad benötigen Sie 50,- CZK Pfand, den Sie am Ende des Joggings zurückerhalten.



## Wandern

Vier mal in der Woche können Sie mit CUP VITAL an einer geführten Wanderung teilnehmen. Auf täglich verschiedenen Routen geht es vorbei an den zahlreichen Sehenswürdigkeiten Marienbads oder der idyllischen Natur am Rande der Stadt. Das Tempo wird individuell angepasst. Keiner wird überfordert. Ideal ist, wenn man noch genügend Atem zum Plaudern hat und den Ausführungen des Wanderbegleiters lauschen kann. Ganz abgesehen davon bleibt für eine Kaffeepause immer Zeit.

**Dienstag:** Ferdinand-, Rudolf- und Antoniusquelle, Länge: ca. 4,5 km, Dauer: 1,5 - 2 h

**Mittwoch:** Berliner Friedhof, Wald, Hotel Monty, Bärenquelle, jüdischer Friedhof, Länge: ca. 4,5 km, Dauer: 1,5 - 2 h

**Donnerstag:** Ausflugscafé Lunapark, geologischer Park, Länge: ca. 4,5 km, Dauer: 1,5 - 2 h Nur im Sommer je nach Wetter: Aussichtsplätze, Länge: ca. 5 km, Dauer: 1,5 - 2 h

**Freitag:** Růbezahel – malerische Wanderung zum höchsten Punkt Marienbads, Länge: ca. 5,5 km, Dauer: 2,5 - 3 h

### Samstag/Sonntag

**Achtung:** am Wochenende ca. 4,80 € p.P. (120 CZK)\*, Anmeldung bis donnerstags

**Samstag:** Königspfad, Balbínquelle, König der Fichten, Länge: ca. 6 - 7 km, Dauer: 3 h

**Sonntag:** Prälatquelle, Rotkäppchen, Piratsquelle, Aussichtsturm, Länge: ca. 6 - 7 km, Dauer: 3 h

## Gymnastik

Wirkung, sanft und angenehm sind die individuellen Übungen, die den gesamten Bewegungsapparat von Mann und Frau stärken. Durch die fachkundig ausgebildeten Gymnastik-Trainerinnen erfahren die Kursteilnehmer, wie gut Gymnastik tut und dass es Spaß macht.

Bereits nach wenigen Unterrichtsstunden sind Verbesserungen spürbar: Man wird beweglicher, körperbewusster und sicherer. Das Reaktionsvermögen wird

gestärkt und die Koordination und das Gleichgewicht werden geschult. Individuelle Schwachpunkte können durch spezielle Gymnastik gezielt aufgebaut werden. Wer regelmäßig Gymnastik macht, stürzt seltener. Das fanden Wissenschaftler aus Clayton in Australien heraus, wie die Apothekenzeitschrift Senioren Ratgeber berichtet. Die Forscher haben dies in einer Untersuchung mit mehr als 1.000 Teilnehmern über 70 Jahren nachgewiesen. Teil-

nehmer, die mit Gymnastikübungen Beweglichkeit, Beinkraft und Gleichgewicht gestärkt hatten, stürzten deutlich seltener als andere, bei denen der Schwerpunkt mehr auf eine Verbesserung der Sehfähigkeit oder Beseitigung von Stolperfallen in der Wohnung gelegt worden war.

## Aqua-Jogging

Bewegung im Wasser ist eine sehr sanfte Art, sich etwas Gutes zu tun. Das Wasser trägt den Körper, dadurch reduziert sich die Belastung für die Sehnen und Gelenke. Der Energieverbrauch ist trotz dieses Entlastungszustandes hoch, da dem Wasserantrieb und -widerstand aktiv entgegen gewirkt werden muss.

Aqua-Jogging ist somit ideal für alle, die ihre Durchblutung anregen, die Muskeln und Ausdauer stärken und

fast wie nebenbei die Pfunde purzeln lassen möchten. Denn dieses Bewegungstraining ist ein echter Fettkiller. Der Kalorienverbrauch beträgt fast 400 kcal pro 30 Minuten.

Aqua-Jogging ist geeignet, das Herz-Kreislauf-System zu stärken. Auch bei Haltung-, Muskel- und Bindegewebschwäche, Durchblutungsstörungen und rheumatischen Erkrankungen ist es eine wirksame und unterstützende Heil-Methode. Zudem

ist es nahezu ohne Verletzungsrisiko. Auch die Koordination von Armen und Beinen und die Haltung des Oberkörpers werden mittels der mal kurzen, mal langen Schritte oder Radfahrbewegungen trainiert.

Die Technik des Aqua-Joggings ist leicht zu erlernen. Also zögern Sie nicht, machen Sie mit. In der Gruppe unter Gleichgesinnten macht es zudem auch noch richtig viel Spaß.

