

Kennzahl der Zielgruppe	Kennzeichen der Kategorie	Bezeichnung des Angebotes	Beschreibung des Angebotes	Link zur Homepage	Erläuterungen
Erwachsene über 50 Jahren	Bewegung	Bewußt genießen, täglich bewegen. So einfach geht´s!	"Genussvoll mitten im Leben" Material zu vier "Genussinseln" zu Ernährung und Bewegung nach der Lebensmitte	www.aelf-nd.bayern.de/ernaehrung	Die Stationen müssen vorbereitet und betreut werden. Nähere Informationen bei der Ansprechpartnerin Ernährung am AELF Nördlingen Tel. 09081/21062
Erwachsene über 50 Jahren	Bewegung	Beckenbodenschule	In diesem Kurs lernen Sie das Zusammenspiel von aufrechter Haltung, Atemverhalten und Beckenbodenbelastung in Theorie und Praxis.	www.bayern.aok.de/landingpages/gesundheitsangebote/	
Erwachsene über 50 Jahren	Bewegung	Pilates	Ziel des Kurses ist ein verbessertes Bewusstsein für die eigenen Bewegungs- und Haltungsmuster. Mit Pilates kräftigen Sie Ihre stabilisierende Muskulatur.	www.bayern.aok.de/landingpages/gesundheitsangebote/	
Erwachsene über 50 Jahren	Bewegung	Rückentraining (Wirbelsäulengymnastik)	Wir zeigen Ihnen ausgewählte Dehnungs- und Kräftigungsübungen zum Schutz gegen Rückenschmerzen.	www.bayern.aok.de/landingpages/gesundheitsangebote/	

Erwachsene über 50 Jahren	Bewegung	Wirbelsäulengymnastik mit dem Balance-Pad	Ziel ist es, die Rumpfmuskulatur alltagsgerecht zu trainieren und die Stabilisationsfunktion für einen aufrechten Stand zu verbessern.	www.bayern.aok.de/landingpages/gesundheitsangebote/	
Erwachsene über 50 Jahren	Bewegung	AOK Reaktiv Faszien	Durch den Einsatz von Schwunghanteln wird die Wirbelsäule stabilisiert sowie das Bindegewebe gestrafft. Das Faszientraining sorgt für eine dauerhafte Entspannung der Muskulatur.	www.bayern.aok.de/landingpages/gesundheitsangebote/	
Erwachsene über 50 Jahren	Bewegung	AOK Reaktiv Walking	Äußerst wirkungsvolles Ganzkörpertraining das unter anderem das Herz-Kreislauf-System trainiert, sowie den Blutdruck senkt. Durch die mit Granulat gefüllten Handgeräte sorgt das AOK Reaktiv Walking für ein optimales Herz-Kreislauf-Training.	www.bayern.aok.de/landingpages/gesundheitsangebote/	
Erwachsene über 50 Jahren	Bewegung	AOK Reaktiv Rücken	Koordinations- und Beweglichkeitsübungen stärken und entspannen die Rückenmuskulatur abwechselnd. Spezielle Schwunghanteln intensivieren die Übungen.	www.bayern.aok.de/landingpages/gesundheitsangebote/	

Erwachsene über 50 Jahren	Bewegung	Nordic Walking	Wirkungsvolles Ganzkörpertraining mit speziellen Stöcken, das unter anderem das Herz-Kreislauf-System trainiert, sowie den Blutdruck senkt.	www.bayern.aok.de/landingpages/gesundheitsangebote/	
Erwachsene über 50 Jahren	Bewegung	Let's go - Gesundheitswandern	Der Kurs kombiniert Wandern mit Übungen, die Koordination, Kraft und Ausdauer verbessern.	www.bayern.aok.de/landingpages/gesundheitsangebote/	
Erwachsene über 50 Jahren	Bewegung	AOKardio	Neben klassischen Ausdauersportarten gehören auch moderne Trainingsformen wie Kardiotraining mit Musik und Elementen aus den Kampfkünsten oder Stationstraining zum Programm.	www.bayern.aok.de/landingpages/gesundheitsangebote/	
Erwachsene über 50 Jahren	Bewegung	AOK Reaktiv Fitness	AOK Reaktiv Fitness ist ein funktionales Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt im Oberkörper- und Rumpfbereich. Kräftigungs-, Stabilisations- und Mobilisationsformen bestimmen den Ablauf des Trainings.	www.bayern.aok.de/landingpages/gesundheitsangebote/	
Erwachsene über 50 Jahren	Bewegung	Rückentraining Generation+	Wir zeigen Ihnen ausgewählte Dehnungs- und Kräftigungsübungen zum Schutz gegen Rückenschmerzen.	www.bayern.aok.de/landingpages/gesundheitsangebote/	

Erwachsene über 50 Jahren	Bewegung	Ambulanter Krankenpflegeverein Wemding	Diverse Angebote zur Gesundheitsförderung	www.krankenpflege-wemding.de	
Erwachsene über 50 Jahren	Bewegung	Physiotherapie Kappel, Wemding	Diverse physiotherapeutische Verfahren	www.kurbad-kappel.de	
Erwachsene über 50 Jahren	Bewegung	Heipraktikerin Sandra Eireiner	Naturheilkunde, Spezialgebiet Osteopathie	www.naturheilpraxis-eireiner.de	
Erwachsene über 50 Jahren	Bewegung	Arbeitskreis Suchtprävention	Mitarbeit im Arbeitskreis mit unterschiedlichen Angeboten: z.B. Lehrerfortbildungen, Elternabenden an Schulen, Präventionsangebote für Schulklassen	Arbeitskreis Suchtprävention	
Erwachsene über 50 Jahren	Bewegung	Physiotherapie Beer, Wemding	Diverse physiotherapeutische Verfahren	G. Beer Massage-Praxis Rottstraße 11 86650 Wemding	
Erwachsene über 50 Jahren	Bewegung	Physiotherapie und Fitness Studio Wolf, Wemding	Fitness und Bewegung, Physiotherapie	PhysioFit Wolff & Lutz Harburger Strasse 20 86650 Wemding	