PRO SANA
GESUNDHEITSZENTRUM
Fitness | Physiotherapie

Gesundschreiben Sommer 20

Ab Januar 2021 auch in Salem! Schon jetzt Mitglied werden und zum halben Preis in Überlingen mittrainieren. (Infos Rückseite bzw. **www.salem.fitness**)

Gesundheit: alles andere als selbstverständlich

Die Bedeutung und der Wert von Gesundheit wird uns dieser Tage, in Zeiten des Corona-Virus, der die ganze Welt in Atem hält, ganz neu und drastisch vor Augen geführt: selbstverständlich ist nichts, und manches haben wir nicht in der Hand. In anderen (vielen) Bereichen jedoch können wir maßgeblich dazu beitragen, unsere Gesundheit zu erhalten bzw. zurückzugewinnen. Mit gesunder Bewegung, gesunder Ernährung, gesunden Beziehungen und sinnerfülltem Tun.

Als Gesundheitszentrum wollen wir unseren Beitrag leisten, dass Sie gesund sind, in Bewegung bleiben, sich wohl fühlen, ausgeglichen und zufrieden sind. Dafür investieren wir sowohl in exzellentes Personal als auch exzellente Ausstattung. Einmal mehr haben wir unsere Räumlichkeiten in Überlingen deutlich vergrößert, unsere Kursräume erweitert und auch unseren Kraftraum komplett neu gestaltet. Um den aufstrebenden Fitnessbereich weiterzuentwickeln, haben wir auch eine neue, übergeordnete Personalstelle geschaffen und mit Sebastian Zschockelt besetzt. Gerade mit Blick auf den dritten ProSana-Standort in Salem, der bereits im Januar kommenden Jahres eröffnen wird, ist es wichtig, dass wir tragfähige Strukturen schaffen und gut aufgestellt den nächsten Entwicklungsschritt für unser Gesundheitszentrum machen. Denn nicht nur wollen wir wachsen, vielmehr wollen wir die Qualität unserer Angebote sichern und ausbauen, um Ihnen bestmögliche Rahmenbedingungen für Ihre Gesundheit anbieten zu können.

Mit der Vorfreude auf Salem bereits im Hinterkopf, freuen wir uns, Sie in diesem Sommer an unseren Standorten in Überlingen und Owingen willkommen zu heißen, Ihre Gesundheit zu stärken und Sie zu motivieren, eigenverantwortlich aktiv zu werden und in Ihre Gesundheit zu investieren.

Herzliche Grüße
Jens Veitinger und das
ganze ProSana-Team

Raum für Kurse, Raum für Kraft

Schon lange vor dem Ausbruch der Corona-Pandemie wurde fleißig gearbeitet im ProSana-Gesundheitszentrum in Überlingen. Der Schweiß floss nicht nur bei den an den Fitnessgeräten oder in den Kursräumen Trainierenden, sondern auch bei den Handwerkern. Denn sie nutzten die Wintermonate, um weitere 400 Quadratmeter fürs ProSana „in Form" zu bringen, Wände zu durchrechen und neu zu streichen, Türen zu setzen, Elektrik und Parkett zu legen, Treppengeländer und sanitäre Einrichtungen fertigzustellen, und somit den nächsten Entwicklungsschritt des ProSana-Gesundheitszentrums umzusetzen.

In ganz wortwörtlichem Sinn erstrahlen die Räume in ganz neuem Licht, steht nun nochmals deutlich mehr Platz zur Verfügung: weitere 200 Quadratmeter für neue Kursräume sowie 200 Quadratmeter für einen neuen, markant-authentisch gestalteten Kraftraum im Untergeschoss

Neben weiteren Analyse- und Behandlungsräumen und sanitären Einrichtungen ist im ehemaligen Kraftraum ein eigener Raum extra fürs Cardio-Training entstanden. Entsprechend ist im bisherigen Fitnessbereich mehr Platz frei geworden, wodurch die dortigen Fitnessgeräte entzerrt werden konnten, was gerade jetzt – in Zeiten von Abstandsregeln infolge von Corona – sehr vorteilhaft ist.

Neue Räume, neue Namen

Um die drei Kursräume im Überlinger ProSana-Gesundheitszentrum besser identifizieren zu können, haben sie einprägsame Namen erhalten und heißen nunmehr nicht mehr nur „großer" oder „kleiner" Kursraum. In Anlehnung an die (bald) drei ProSana-Standorte (der neue Standort in Salems Neuer Mitte wird Ende diesen Jahres fertig werden) nennen sie sich ab sofort Kursraum „Überlingen", Kursraum „Owingen" und Kursraum „Salem". Ihnen gemeinsam ist eine großzügige Fläche mit top-modernen, professionellen, speziell für Fitnessstudios konzipierten, modernen LED-Lichtsystemen und Soundanlagen. So wird das Training noch inspirierender und bereitet mehr Freude denn je.

Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen als wichtiger Bestandteil eines Betrieblichen Gesundheitsmanagements

Die psychische Gesundheit von Beschäftigten rückt seit einigen Jahren verstärkt in den Fokus der Öffentlichkeit – und dies zu Recht. Denn nach Muskel-Skelett- sowie Atemwegserkrankungen sind **psychische Erkrankungen die dritthäufigste Ursache für Arbeitsausfälle** – mit steigender Tendenz. Eine hohes Maß an Flexibilität, beschleunigte Kommunikationsprozesse oder auch Entgrenzung der Arbeit kennzeichnen heutige, sich in den letzten Jahren rapide verändert habende Beschäftigungsverhältnisse. Auch der Stressreport der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin zeigt auf, welchen psychischen Anforderungen Beschäftigte in Deutschland ausgesetzt sind. Dazu zählen u. a. anhaltend hoher Zeitdruck, häufige Unterbrechungen bei der Arbeit, monotone Tätigkeiten, fehlende Erholungsmöglichkeiten oder auch allgegenwärtiges Multitasking. Nach Erhebungen der Europäischen Kommission belaufen sich die Kosten durch psychische Fehlbelastungen am Arbeitsplatz europaweit auf rund 20 Milliarden Euro pro Jahr.

Um dem entgegenzuwirken, schreibt der Gesetzgeber seit 2013 explizit vor, dass Arbeitgeber eine **Gefährdungsbeurteilung in ihren Unternehmen auch für psychische Belastungen** durchführen müssen, um psychische Risiken für ihre Angestellten am Arbeitsplatz zu erkennen und ihnen vorzubeugen. Die Gesamtverantwortung für die Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen trägt der jeweilige Unternehmer; die operative Umsetzung einer Gefährdungsbeurteilung wird häufig an Führungskräfte delegiert. Empfehlenswert ist es allerdings, die Gefährdungsbeurteilung in bereits bestehende Strukturen wie zum Beispiel Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) einzubinden.

Worum geht es nicht?

Wenn es um die Themen „Belastung“ und „Psyche“ geht, werden Mitarbeiter womöglich hellhörig und haben Sorge, dass im Rahmen einer Gefährdungsbeurteilung ihre Leistungsfähigkeit erfasst oder ihre persönliche psychische Verfassung untersucht werden soll. Das ist aber ausdrücklich nicht der Fall! Während der Begriff „psychische Belastung“ im Alltagsgebrauch eine eher negative Bedeutung hat; wird der Begriff in der Arbeitswissenschaft wertneutral verwandt. Es geht um die Beurteilung der grundsätzlichen Arbeitssituation mit all ihren potentiellen (negativen) Gefährdungen sowie gleichzeitig (positiven) Ressourcen, nicht um die Beurteilung des Mitarbeiters. Die Mitarbeiter sollen nicht „psychologisch durchleuchtet“ werden. Vielmehr sollen die Merkmale einer Tätigkeit beschrieben werden, um diese möglichst gut zu gestalten und um negative Wirkungen auf die Gesundheit des Mitarbeiters zu vermeiden. (Quelle: Kommunale Unfallversicherung Bayern / Bayerische Landesunfallkasse)

Es lohnt sich

Eine Gefährdungsbeurteilung für psychische Belastungen durchzuführen, ist nicht nur gesetzlich vorgeschrieben – sie lohnt sich auch. Experten gehen davon aus, dass die Krankheitskosten in Unternehmen nach einer angemessenen Durchführung der Gefährdungsbeurteilung und der Umsetzung entsprechender Maßnahmen um durchschnittlich ein Viertel sinken. Gleichzeitig zeigt die Erfahrung, dass sich die Durchführung der Gefährdungsbeurteilung positiv auf den Arbeitsalltag auswirkt. Die innerbetriebliche Kommunikation wird durch den Prozess verbessert, die Mitarbeiterzufriedenheit und dadurch auch die Produktivität erhöht.

Fazit

Für eine erfolgreiche Prävention und Gesundheitsförderung der Mitarbeiter ist es unverzichtbar zu wissen, welche Faktoren potenziell gesundheitsgefährdend sein können. Dies gilt auch für Rahmenbedingungen, die sich auf die Psyche von Mitarbeitern niederschlagen können. Im Rahmen unseres Betrieblichen Gesundheitsmanagements bieten wir Unternehmen eine umfassende und kompetente Beratung in allen Belangen eines Betrieblichen Gesundheitsmanagements genauso wie die Planung und Durchführung hier skizzierter Gefährdungsbeurteilungen psychischer Belastungen.

Interessiert? Dann freuen wir uns über Ihre Nachricht (per E-Mail an info@prosana.fitness) oder Ihren Anruf (unter 07551 4923). Weitere Informationen auch auf unserer Homepage unter **www.prosana.fitness/bgm**

Gemeinsamer Workout für Ihre MitarbeiterInnen / Ihre Abteilung

Lust, mal mit den Kolleginnen und Kollegen einen eigenen Fitnesskurs zu belegen, komplett nur für Ihre Belegschaft oder Ihre Abteilung? Gerne organisieren wir einen maßgeschneiderten, punktuell oder auch regelmäßig stattfindenden, auf die Wünsche Ihrer MitarbeiterInnen zugeschnittenen Firmen-Fitness-Kurs. Nicht nur die Gesundheit Ihrer KollegInnen wird es Ihnen danken, auch als Teambuilding-Maßnahme erfährt der Teamspirit beim gemeinsamen, motivierenden Auspowern ganz neue, positive Impulse. Auf den Geschmack gekommen? Dann schreiben Sie uns eine Nachricht (info@prosana.fitness) oder rufen Sie uns an (07551 4923).

Photo: ESB Professional/shutterstock.com

Senkrechtstarterin

Wie schnell man beim ProSana Gesundheitszentrum durchstarten kann, zeigt das Beispiel von Kristina Maier. Seit Juni 2019 ist sie bereits bei uns, nachdem sie sich zunächst auf einen Teilzeit-Minijob beworben hatte. Da schon bald der Bedarf nach größerem Arbeitsumfang gegeben war, ist die in Omsk, Sibirien, geborene, aber in Überlingen aufgewachsene Kristina seit Januar in einer unbefristeten Vollzeitstelle. Sie kümmert sich um die Mitgliederverwaltung im Fitnessbereich sowie die Terminplanung beim Fitness und im Rehasport, wirkt im direkten Kundenkontakt an der Rezeption – und ist als wertvolle Säule schon gar nicht mehr wegzudenken.

Durchgestartet war Kristina auch schon während ihrer ersten Ausbildung zur Modeberaterin. Bereits im dritten Ausbildungsjahr wurde ihr von ihrem Ausbildungsbetrieb die Verantwortung übertragen, die örtliche Modefiliale zu leiten. Mit Menschen in Kontakt zu treten, sie fachkundig zu beraten, das hat Kristina also im Blut. Dennoch setzte sie nach ein paar Jahren in der Modebranche eine weitere Ausbildung drauf und schulte nochmals um zur Bürokauffrau. In dieser Funktion war Kristina bereits in anderen Fitnessstudios tätig, arbeitete sich hoch bis zur Verwaltungsleiterin und stellvertretenden Geschäftsführerin. Die branchenspezifischen Aspekte der Fitness- und Gesundheitsbranche sind ihr also bestens vertraut. Perfekte Voraussetzungen, um nun bei ProSana ihre Fähigkeiten einzubringen.

Ausschließlich im Büro zu sitzen, das wäre nichts für Kristina. Deshalb ist die Kombination aus Büroarbeit einerseits und direktem Kundenkontakt an der Rezeption andererseits genau die richtige Mischung. So ist sie auch nahe dran an den Patienten und Mitgliedern und könne auf ihre Anliegen eingehen. Und so merkt sie, wie gut die Gesundheitsangebote des ProSana ankommen. Ausnahmslos gutes Feedback habe sie bisher erhalten. Und das motiviere sie in ihrem täglichen Tun, das aufgrund der unterschiedlichen Bereiche von Physiotherapie / Rehasport und Fitness jede Menge Abwechslung bietet.

Ein ganz Neues für sie ist jedoch das bei ProSana herrschende Arbeitsklima und der tolle Atmosphäre unter den KollegInnen. Kein Vergleich zu all ihren vorherigen Stellen im Einzelhandel und in Fitnessstudios. Hier im ProSana-Gesundheitszentrum gehe man mit einem tollen Bauchgefühl zur Arbeit und komme auch ohne Bauchschmerzen von der Arbeit nach Hause. „Ein Unterschied wie Tag und Nacht“, wie Kristina sagt, zumal beim ProSana auch nicht die typische Atmosphäre eines nur auf Verkauf ausgerichteten Fitnessstudios herrsche. Als „echte Menschen“ nehme sie hier ihre Chefs war, die durchaus Wert legten auf Leistung und Einsatz, denen aber ein fairer, wertschätzender Umgang und somit eine lockerere Arbeitsatmosphäre genauso wichtig seien. Immer ein Lächeln, immer ein persönliches Wort hätten ihre Chefs für sie. Das sei nicht selbstverständlich! Kurzum: „Der beste Arbeitsplatz, an dem ich jemals gearbeitet habe.“

Anzeige

PRO SANA
GESUNDHEITSZENTRUM
Fitness | Physiotherapie

UNSER EFFEKTIVES ERNÄHRUNGSPROGRAMM

Einfach gesund schlafen

Individuelle Beratung & Planung, Auslieferung und Montage

- WASSERBETTEN
- BOXSPRING BETTEN
- SCHLAFSYSTEME
- MATRATZEN
- BAMBUSBETTEN
- ... und viel mehr!

www.wolke7-team.de
WOLKE 7
Die Schlafexperten
Georg-Fischer-Straße, 78224 Singen - Tel.: 07731-60684

25 Jahre
ERFAHRUNG - KOMPETENZ - ZUVERLÄSSIGKEIT

Trainieren in Zeiten von Corona: Jetzt erst recht!

Nach der coronabedingten Schließung unseres Fitnessbereichs sind wir froh, seit dem 2. Juni wieder unsere Räumlichkeiten öffnen und unsere gewohnten Fitnessangebote in der bewährten Qualität anbieten zu können. Auch wenn die Auflagen seither Schritt für Schritt gelockert werden, gilt es weiterhin, behördliche Auflagen zu berücksichtigen, um ein Infektionsrisiko zu reduzieren. Dazu gehören die verantwortungsvolle Umsetzung von Hygienemaßnahmen und die – nicht nur in Corona-Zeiten selbstverständliche – gegenseitige Rücksichtnahme.

Um das Training bei uns unter den gegebenen Bedingungen möglichst reibungslos zu gestalten, bitten wir Sie, sich bereits im Vorfeld Ihres Besuchs mit den Hygienemaßnahmen zu beschäftigen. Diese finden Sie auf unserer Homepage unter www.prosana.fitness/hygiene. Des Weiteren gibt es auf der Startseite unserer Homepage (www.prosana.fitness) eine Anzeige, die Sie darüber informiert, wie stark unser Studio ausgelastet ist. Somit können Sie sich jederzeit einen Eindruck verschaffen, ob ein Training aktuell möglich oder aber ob die erlaubte Kapazitätsgrenze bereits erreicht ist.

Bitte beachten Sie, dass sich in den kommenden Wochen auch an den Kursplänen Änderungen ergeben können. Bitte schauen Sie deshalb auf unserer Homepage unter www.prosana.fitness/kurse, um den jeweils aktuellen Stand in Erfahrung zu bringen. Herzlichen Dank für Ihre Kooperation, Ihr Vertrauen und Ihre Treue! Nun aber ran an den Speck ...

PRO SANA
GESUNDHEITSZENTRUM
Fitness | Physiotherapie

Impressum:

ProSana Fitness UG
(haftungsbeschränkt) & Co. KG
Obertorstraße 28
88662 Überlingen

Telefon: +49 (0)7551 4923
Fax: +49 (0)7551 972281

Homepage: www.prosana.fitness
E-Mail: info@prosana.fitness

Facebook: facebook.com/prosana.fitness
Twitter: twitter.com/prosana_fitness
Instagram: instagram.com/prosana.fitness

V.i.S.d.P.: Jens Veitinger (Geschäftsführer)

Realisierung und Photos:
Marc Diez-Prida (www.pascualet.com)

Icons: Nikolaeva/shutterstock.com

Neuer Kurs: Functional Fitness

Funktionelles Training bezeichnet im Gegensatz zum isolierten Muskeltraining das Zusammenspiel verschiedener Muskelketten und Gelenken, zusammengefasst in komplexen Bewegungsabläufen. Diese sind alltäglichen Bewegungen nachempfunden. Funktionelles Training ist also sportartübergreifend und kann je nach individueller Intensität athletisch oder therapeutisch angewendet werden. Bei dem hochintensiven Intervalltraining (kurz HIIT) gehst Du in kurzen Intervallen mehrmals bis an Dein Leistungsmaximum. Das treibt Deinen Stoffwechsel und Deine Fettverbrennung ordentlich in die Höhe. Insgesamt 60 Minuten pro Woche erweisen sich hierbei als genauso effektiv wie 150 Minuten Cardio-Training. Wer an seine Grenzen geht, wird seine Kondition steigern. Zudem wird bei den Ganzkörper-Workouts relativ schnell Muskelmasse aufgebaut, so dass Du schnell erste Fortschritte spüren wirst. Beim Functional Fitness werden Deine Aktions- und Reaktionsgeschwindigkeit gesteigert und motorisch, konditionelle Fähigkeiten geschult. Dadurch, dass Du beim Functional Fitness körperliche und mentale Grenzen überschreitest, setzt Du neue Reize, die Dich für den Alltag und Beruf stressresistenter werden lassen.

Head of Fitness

Seit Dezember ist Sebastian Zschockelt (39 Jahre, verheiratet) Teil unseres Teams im ProSana Gesundheitszentrum. Hier ist er federführend für die Leitung und Weiterentwicklung des Fitnessbereichs zuständig. Neben der Koordination der Fitnessstudios in Überlingen (und bald auch Salem) beinhaltet das beispielsweise auch die strategische Entwicklung des Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM). Vor allem mit Blick auf die Eröffnung des dritten ProSana-Standortes, Salem, im kommenden Jahr ist es sein Ziel und Aufgabe, schon jetzt die nötigen Strukturen aufzubauen, die es benötigt, um dann an allen ProSana-Standorten die hohe Qualität der Fitnessangebote zu sichern.

Eine verantwortungsvolle Aufgabe, der er sich mit aller Freude und Energie vom ersten Tag an bei ProSana widmet. Gebürtig in Sachsen, studierte Sebastian Sportwissenschaften an der Universität Leipzig. Zahlreiche Fortbildungen z. B. in der medizinischen Trainingstherapie waren für ihn letztlich Türöffner für den Reha- bzw. Sporttherapiebereich. Mit diesem Pfund Kompetenz zog er vor neun Jahren an den Bodensee, um eine Stelle in einem Singener Fitnessstudio anzutreten.

Mehr und mehr festigte sich bei Sebastian die Erkenntnis, dass ihn viele der klassischen, in der Fitnessbranche oft leider so typischen Ansätze eines zuweilen rein quantitativen Wachstums auf Kosten von Substanz, Qualität und Kundenorientierung nicht überzeugten. Er spielte sogar mit dem Gedanken, ganz aufzuhören und die Branche zu wechseln. So kam die Chance, zum ProSana Gesundheitszentrum zu wechseln, genau richtig, um solch ganzheitlichen Ansatz zu vertiefen, wie er hier seit Jahren bereits praktiziert wird: Fitness- und Gesundheitsangebote ganzheitlich und an den tatsächlichen, individuellen Bedürfnissen der Menschen zu gestalten. Sebastian ist überzeugt davon, dass man viel in Menschen bewegen kann, wenn es gelingt, ihre eigenen Antriebskräfte und Potentiale zu aktivieren und motivierend zur Blüte zu bringen. Solch eher verhaltenspräventive bzw. -orientierte Ausrichtung müsse jedoch gelebt werden, elementarer Teil einer Unternehmensphilosophie sein, die einen ganzheitlichen Ansatz verfolgt. Gemeinsam an der Vision des ProSana Gesundheitszentrum mitwirken zu können, das hat Sebastian neu motiviert, und er freut sich riesig, hier mit Jens und Evelin Veitinger wie auch allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern auf einer Wellenlänge zu sein und gemeinsamen an einem Strang zu ziehen.

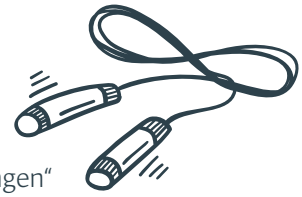
Selbst Sport zu treiben, das steht auch bei Sebastian hoch im Kurs: Seine Leidenschaft gilt dem Tischtennis als Einzel- sowie dem Basketball als Mannschaftssport. Überhaupt ist Sebastian ein echter Teamplayer. Dass die Chemie im Team stimmt, ist ihm besonders wichtig. Umso mehr freut er sich, wie gut er von den Kolleginnen und Kollegen im Prosana aufgenommen wurde. Denn auch das gehört zu einem gesunden Unternehmen dazu, erst recht, wenn es in der Gesundheitsbranche tätig ist: ein gutes Miteinander, eine intakte Chemie unter den KollegInnen. Auch das gehöre zu einer ganzheitlich, nach außen und nach innen gelebten Unternehmensphilosophie dazu: nicht nur profitorientiert das Maximum aus Kunden und Mitarbeitern rausholen, sondern die MitarbeiterInnen mit ihren jeweiligen Stärken wertzuschätzen und zu fördern.

Menschen zu helfen, sie in ihrer persönlichen Gesundheitsfürsorge zu unterstützen, dazu gehöre auch eine Portion Idealismus, die sich Sebastian auch nicht nehmen lassen will. Denn ohne Idealismus gehe es nicht. Letztlich – davon ist Sebastian überzeugt – ist es das positive Feedback der KundInnen, die Wertschätzung der Mitglieder, die Dankbarkeit der Patientinnen und Patienten, die die Arbeit mit Sinn erfüllen und einen zufrieden und ausgeglichen zur Arbeit gehen und von der Arbeit nach Hause kommen lassen. Das entschädige dann auch für die in der Fitnessbranche zuweilen ungünstigen Arbeitszeiten.

Sebastian sieht sich nicht nur als Trainer, sondern auch im strategischen Bereich. Entsprechend Freude bereitet es ihm auch, mit seiner freundlichen, zugewandten und verbindlichen Art in Firmen unterwegs zu sein, um Betriebe für die Bedeutung eines Gesundheitsmanagements zu sensibilisieren, Kooperationen anzustoßen. Dabei ist Sebastian stets auf der Höhe der Zeit, studiert die neuesten wissenschaftlichen Studien, Trends und Entwicklungen im Gesundheits- und Fitnessbereich. Jenseits von kurzfristigen Modeerscheinungen interessieren ihn dabei die großen, langfristigen Themen. „Psychische Gefährdungsbeurteilung“ in Betrieben ist beispielsweise so ein Thema, dem in Zukunft viel größere Bedeutung beigemessen werden dürfte und das Sebastian im Rahmen des vom ProSana angebotenen Betrieblichen Gesundheitsmanagements mit einbringen möchte.

Unser Kursangebot in Überlingen

gemeinsam noch mehr Spass



NEU: Unsere drei Kursräume in Überlingen haben eigene, „richtige“ Namen bekommen ;-)
Sie werden wie folgt abgekürzt: **Ü** = Kursraum „Überlingen“; **S** = Kursraum „Salem“; **O** = Kursraum „Owingen“

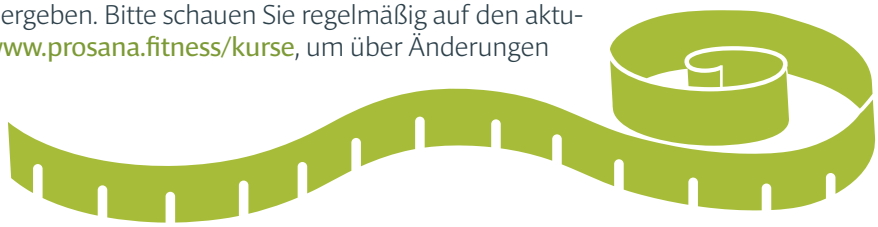
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
			9:00 – 9:45 Uhr Bellicon move (O)	9:00 – 9:50 Uhr Wirbelsäulen-gymnastik (Ü)
10:00 – 10:50 Uhr Bodyforming (Ü)	10:00 – 10:50 Uhr Wirbelsäulen-gymnastik (Ü)	10:00 – 10:50 Uhr Wirbelsäulen-gymnastik (Ü)	10:00 – 10:50 Uhr Pilates (Ü)	10:00 – 10:50 Uhr Bodyforming (Ü)
11:00 – 11:30 Uhr Stretch & Relax (S)		11:00 – 11:30 Uhr Stretch & Relax (S)		
17:45 – 19:10 Uhr Yoga (1): Yogalethics (O)	17:00 – 17:45 Uhr Bellicon bounce (O)	17:30 – 19:00 Uhr Yoga (2): Rücken- und Faszienyoga (Ü)		NEU 17:45 – 18:30 Uhr Functional Fitness (Ü)
18:00 – 18:50 Uhr Bauch, Beine, Po (Ü)	18:00 – 18:50 Uhr Bodyforming (S) 18:00 – 18:50 Uhr Wirbelsäulen-gymnastik (Ü)	18:00 – 18:50 Uhr Pilates (S)	18:00 – 18:50 Uhr Bauch, Beine, Po (Ü)	
19:15 – 20:05 Uhr Indoor-Cycling (Ü)	19:00 – 19:50 Uhr Funtone Cardio (Ü)	19:00 – 19:50 Uhr Indoor-Cycling (Ü) 19:00 – 20:00 Uhr Body Styling (S)	19:00 – 19:50 Uhr Wirbelsäulen-gymnastik (Ü) 19:15 – 20:00 Uhr Strong Nation (S)	
	20:00 – 20:50 Uhr Zumba (Ü)	20:00 – 20:50 Uhr Indoor-Cycling (Ü)	20:00 – 20:50 Uhr Zumba (Ü)	

Stand: 01.07.20; mögliche Änderungen bitte unserer Homepage oder unserer Facebook-Seite entnehmen.

Die Kurse finden ab jeweils 3 Teilnehmern statt. Bitte bringen Sie ein Handtuch und etwas zu trinken zu den Kursstunden mit. Bitte kommen Sie pünktlich und verlassen Sie den Unterricht nicht frühzeitig, um Unruhe zu vermeiden.

Bitte beachten:

- ✓ Auch bei den Kursen sind in Zeiten von Corona die Mindestabstände und Hygiene-/Desinfektionsregeln einzuhalten.
- ✓ In manch Kursen haben wir einzelne Übungen inhaltlich ein wenig angepasst, um alle Auflagen einhalten zu können.
- ✓ Die Kurse enden jeweils 5 Minuten früher als angegeben, um Zeit zur Desinfektion der Kleingeräte und Matten sowie zur Lüftung der Räume zu haben.
- ✓ Auch können sich immer wieder Änderungen ergeben. Bitte schauen Sie regelmäßig auf den aktuellen Kursplan auf unserer Homepage unter www.prosana.fitness/kurse, um über Änderungen informiert zu sein.



Unsere Standorte

Überlingen:

ProSana Gesundheitszentrum
Obertorstraße 28
88662 Überlingen

Telefon: +49 (0)7551 4923
E-Mail: info@prosana.fitness

Öffnungszeiten:

Montag bis Donnerstag:
8:00 – 21:30 Uhr
Freitag: 8:00 – 19:00 Uhr
Sonntag: 9:00 – 17:00 Uhr

Owingen:

ProSana Physiotherapie Owingen
Hauptstraße 25a
88696 Owingen

Telefon: +49 (0)7551 5774
E-Mail: owingen@prosana.fitness

Öffnungszeiten:

Montag bis Donnerstag:
8:00 – 19:00 Uhr
Freitag: 8:00 – 12:00 Uhr

Bald auch in Salem ...

PRO SANA
GESUNDHEITSZENTRUM
Fitness | Physiotherapie

Im **Januar 2021** ist es so weit: Das **ProSana Gesundheitszentrum** in Salems „Neuer Mitte“ öffnet. Nach Überlingen und Owingen ist es unser dritter Standort: mit Physiotherapiepraxis und Fitnessstudio. Um die Vorfreude zu entfachen, gibt es schon jetzt ein besonderes Angebot ...

COUNTDOWN

Vorfreudeangebot: Für all jene, die im Salemer Einzugsgebiet wohnen: Wer sich schon jetzt für eine Mitgliedschaft in Salem entscheidet, kann ab sofort und bis zur Eröffnung in Salem zum halben Preis in Überlingen mittrainieren. Infos auf **www.salem.fitness**

Fon: (0)7551 4923 | E-Mail: info@prosana.fitness | www.prosana.fitness

twitter.com/prosana_fitness

instagram.com/prosana.fitness

fb.com/prosana.fitness

www.prosana.fitness