

KURSPROGRAMM

ab November 2017

Tel: 07152 / 299 69 50

Öffnungszeiten

Mo – Do 7.00 – 20.00 Uhr

Fr 7.00 – 18.00 Uhr



AKTIVIDA

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	10:00 Uhr Stabilisations - und Gleichgewichtstraining			09:15 Uhr Rehasport
09:15 Uhr Wirbelsäulengymnastik	10:45 Uhr Rücken, Rumpf + Beckenboden	09:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik		10.15 Uhr Functional Fitness Training für Einsteiger
10:00 Uhr Rehasport	11:30 Uhr Rehasport	10:00 Uhr Rehasport	11:30 Uhr Rehasport	
11:00 Uhr Rehasport	14:00 Uhr Rehasport	11:00 Uhr Rehasport	14:00 Uhr Rehasport	
			16:00 Uhr Qi Gong *	
17:00 Uhr Rehasport	17:00 Uhr Sanftes Rückentraining AOK	17:00 Uhr Rehasport		17:00 Uhr Rehasport
18:00 Uhr Pilates / Yoga	18:00 Uhr Rehasport / Rücken Fit	18:00 Uhr Rehasport	18:00 Uhr Rehasport / Rücken Fit	
19.00 Uhr Functional Fitness Training	19:00 Uhr Rehasport	19:00 Uhr Yoga *	19.00 Uhr Functional Fitness Training	

 Atemtechnik, Kräftigung und Entspannung

 Training auf ärztliche Verordnung

*nur mit 10 er Karte (externe Anbieter)

 Kurse für einen starken Rumpf

 Außentraining

 Funktionelles Fitnesstraining

Mindestteilnehmer pro Kurs: 3 Personen

Viele unserer Kurse sind als Präventionskurse von der Krankenkasse zertifiziert!

Atemtechnik, Kräftigung und Entspannung

PILATES, YOGA

... ist ein ganzheitliches Trainingssystem, bei dem neben der Kräftigung der Körpermitte auch Atmung und Konzentration eine wichtige Rolle spielen. Bauch, Rücken und Beckenboden werden auf eine besondere Weise gekräftigt sowie die Balance und Beweglichkeit verbessert. Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur werden als kräftiges Körperzentrum aufgebaut.

YOGA

Erlebe klassisches Hatha-Yoga kombiniert mit Vinyasa Flow. Pranayama, Surya Namaskar, Asanapraxis und Meditation. 75 Minuten Zeit für Dich! Anmeldung mit 10er-Karte.

QI GONG

Qi Gong ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Zur Praxis gehören Atemübungen, Körper- und Bewegungsübungen, Konzentrationsübungen und Meditationsübungen.

Training auf ärztliche Verordnung

REHASPORT

Rehasport ist ein vom Arzt verordnetes Bewegungstraining. Es findet in Kleingruppen statt und wird von unseren erfahrenen Sport- und Physiotherapeuten durchgeführt.

Das ärztlich verordnete Gruppentraining kann durch zusätzliches Gerätetraining optimal ergänzt und auf ihre individuellen körperlichen Möglichkeiten abgestimmt werden.

Kurse für einen starken Rumpf

WIRBELSÄULENGYMNASTIK / RÜCKEN FIT

...ist ein gezieltes Training der Rumpf- und Rückenmuskulatur zur Vorbeugung von Rückenbeschwerden. Stabilisation, Beweglichkeit und Kraft-Ausdauer stehen hierbei im Vordergrund. Kräftigungs-, Koordinations-, Mobilisations- und Entspannungsübungen sorgen für eine Stabilisierung der Wirbelsäule, einen starken Rücken und eine gute Haltung.

STABILISATIONS- UND GLEICHGEWICHTSTRaining

Übungen für die Stabilisation und das Gleichgewicht wirken positiv auf die Körperhaltung, verbessern die Koordination, lockern verspannte Muskeln und dienen auch der Entspannung.

Ziel ist hierbei auch die Aktivierung und Stärkung der Tiefenmuskulatur. In diesem Kurs geht es um ein ausgeglichenes Ganzkörpertraining.

RÜCKEN, RUMPF UND BECKENBODEN

Körperbeherrschung und -kontrolle stehen hier im Vordergrund. Die Übungen verbessern das Körpergefühl, kräftigen die Rücken- und Bauchmuskulatur und fördern die innere Kraft.

FIT MIX

Ein Mix aus Kräftigungsübungen und Ausdauertraining im Bereich der Fettverbrennung. Kräftigung, Stabilisation und Kraft-Ausdauer des ganzen Körpers werden in diesem Kurs gezielt trainiert.

Mit anschließenden entspannenden Dehnungsübungen für eine geschmeidige Muskulatur und mehr Beweglichkeit.

Außentraining / Funktionelles Fitnessstraining

LAUFTREFF AM BÄRENSEE

In angenehmer Atmosphäre und grüner Natur bereitet sich diese Gruppe gemeinsam auf die im Sommer anstehenden Marathonläufe vor. Das intensive Ausdauertraining ist aber auch für all diejenigen geeignet, die ganz allgemein ihr Herz-Kreislauf-System verbessern und etwas für ihre Kondition tun wollen.

FUNCTIONAL FITNESS TRAINING

Das Training ist ideal um seine allgemeine Fitness zu verbessern, da alle konditionellen Bereiche (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination, Schnelligkeit) in hohem Maße trainiert werden.