

KURSPROGRAMM

ab Juni 2020

Tel.: 07152 / 299 695-0

Öffnungszeiten

Mo – Do 7:00 – 20:00 Uhr

Fr 7:00 – 18:00 Uhr



AKTIVIDA

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:00 Uhr Rehasport / Body Fit*		09:00 Uhr Rehasport/Body Fit*		09:15 Uhr Rehasport / Body Fit*
10:00 Uhr Rehasport	10:45 Uhr Rumpf- und Gleichgewichtstraining	10:00 Uhr Rehasport	10:00 Uhr FIVE Gymnastik	10.15 Uhr Functional Fitness Training für Einsteiger
11:00 Uhr Rehasport	11:30 Uhr Rehasport	11:00 Uhr Rehasport	11:30 Uhr Rehasport	
	14:00 Uhr Rehasport		14:00 Uhr Rehasport	
17:00 Uhr Rehasport		17:00 Uhr Rehasport		17:00 Uhr Rehasport
18:00 Uhr FIVE Gymnastik	18:00 Uhr Rehasport / Body Fit*	18:00 Uhr Rehasport	18:00 Uhr Rehasport/Body Fit*	
19.00 Uhr Functional Fitness Training	19:00 Uhr Rehasport / Body Fit*		19.00 Uhr Functional Fitness Training	

*Sowohl für Rehasportler als auch für Mitglieder

Mindestteilnehmer pro Kurs: 3 Personen

Viele unserer Kurse sind als Präventionskurse von der Krankenkasse zertifiziert!

KURSBESCHREIBUNGEN

Beweglichkeitstraining

FIVE Gymnastik

... arbeitet mit Rückwärtsbewegungen, um eine gebeugte Körperhaltung aufzubrechen und ihr entgegenzuwirken. Der gesamte Körper wird hierbei gegen seine Gewohnheiten gestreckt und trainiert. Bereits vier bis fünf Rückwärtsbewegungen pro Tag können das körperliche Empfinden verbessern.

FIVE kann zur Linderung akuter Beschwerden sowie als präventive Maßnahme eingesetzt werden und eignet sich für alle Altersgruppen.

Kurse für einen starken Rumpf

BODY FIT

... ist ein gezieltes Ganzkörpertraining, welches auf alle großen Muskelgruppen (Beine, Bauch, Rücken usw.) ausgerichtet ist. Kräftigungs-, Koordinations- und Mobilisationsübungen verbessern die körperliche Fitness und steigern das Wohlbefinden.

RUMPF- UND GLEICHGEWICHTSTRAINING

Gleichgewichtstraining fördert das Zusammenspiel von Sinnesorganen und Muskeln. Dabei wird sowohl die Tiefenmuskulatur aktiviert und gekräftigt als auch die Koordination verbessert. Dadurch dient es optimal zur Sturz- und Verletzungsprophylaxe.

Beim Rumpftraining steht eine starke Körpermitte im Vordergrund. Rücken-, Bauch- sowie Beckenbodenmuskulatur werden hierbei gekräftigt und verbessern das körperliche Wohlbefinden und Körpergefühl.

Training auf ärztliche Verordnung

REHASPORT

... ist ein vom Arzt verordnetes Training, welches auf die körperlichen Möglichkeiten und Beeinträchtigungen der Kursteilnehmer/innen abgestimmt wird.

Funktionelles Fitnesstraining

FUNCTIONAL FITNESS TRAINING

Das Zirkeltraining bietet die Möglichkeit, die allgemeine Fitness zu verbessern. Sowohl konditionelle Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit) als auch die Koordination werden in hohem Maße trainiert. Der Wechsel zwischen Belastungs- und Entlastungszeiten sorgen für ein effizientes und vielseitiges Training.