

KURSPLAN 2023

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
08:00		Reha 08:10 - 08:55				
09:00	Yoga Vinyasa 09:00 - 10:00	Reha 09:00 - 09:45	Reha 09:00 - 09:45	Reha 09:00 - 09:45	Reha 09:00 - 09:45	
10:00		Reha 10:00 - 10:45	Reha 10:00 - 10:45	Reha 10:00 - 10:45	Reha 10:00 - 10:45	Yoga Vinyasa 10:00 - 11:00
11:00		Reha 11:15 - 12:00	Mobility/Stretching 11:00 - 11:45	Bauch Express 11:00 - 11:30	Reha 11:00 - 11:45	
12:00						
17:00						
18:00	Reha 17:30 - 18:15	Reha 17:30 - 18:15	Reha 17:30 - 18:15	Reha 17:30 - 18:15		
19:00	Reha 18:30 - 19:15	Reha 18:30 - 19:15	Pilates 18:30 - 19:30	Reha 18:30 - 19:15		
20:00	Bodyforming 19:30 - 20:30	Reha 19:30 - 20:15	Reha 19:45 - 20:30	Bodyforming 19:30 - 20:30		
21:00						



Reha (Nur mit Verordnung)



Gesundheits- und Figurkurse

Unsere Kurse kurz erklärt

Neu!



Yoga Vinyasa

ist eine abgewandelte Form des Hatha Yoga. Es wird fließend geübt und kann von jedem Teilnehmer relativ einfach erlernt werden. Die Übungen sind klar konzipiert und können schon nach wenigen Unterrichtsstunden selbstständig geübt werden.

Neu!



Mobility/Stretching

soll deinen Bewegungsradius vergrößern und dir unter anderem ermöglichen, den natürlichen Bewegungsradius deiner Gelenke vollumfänglich und aktiv zu nutzen.

Neu!



Bauch Express

ist eine kurze, knackige Kräftigungseinheit besonders für deine Bauch- und Stützmuskulatur. In kurzer Zeit werden maximale Ergebnisse erzielt und ein gestärktes Körpergefühl entwickelt.



Pilates

ist eine Trainingsmethode zur Stärkung des Körpers, Verbesserung der Haltung und Steigerung der Flexibilität. Es konzentriert sich auf die Körpermitte und verwendet kontrollierte Bewegungen und Atemtechniken.



Bodyforming

ist ein Trainingskonzept zur Formung und Definition des Körpers. Es kombiniert gezieltes Krafttraining und Cardio-Übungen, um Muskelstruktur und Körperkonturen zu verbessern.



Reha

ist nur mit einer gesonderten Verordnung vom Arzt zugänglich. Mehr Informationen zu unserem Angebot im Bereich Rehabilitationssport erhältst du von unserem geschulten Team.