

KURSPLAN 2024

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
08:00						
09:00			Rückenfit/Reha 09:00 - 10:00			Yoga 09:00 - 10:00
10:00			Mobility/Stretching 10:00 - 11:00			
11:00						
12:00						
17:00	Faszien/Mobility 17:00 - 18:00					
18:00	Yoga 18:00 - 19:00		BodyCircuit 18:00 - 19:00	Rückenfit/Mobility 18:00 - 19:00		
19:00	Bodyforming 19:00 - 20:00			Bodyforming 19:00 - 20:00		
20:00						
21:00						



Reha



Gesundheits- und Figurkurse

Unsere Kurse kurz erklärt



Yoga

ist eine körperliche und geistige Praxis, die Techniken der Körperhaltung, Atemübungen und Meditation kombiniert. Es zielt darauf ab, körperliche Fitness zu verbessern, Stress zu reduzieren und ein verbessertes Bewusstsein für den eigenen Körper und Geist zu fördern.



Mobility/Stretching

fokussiert sich darauf, die Beweglichkeit zu verbessern und die Muskeln zu entspannen. Ideal für die Vorbeugung von Verletzungen und zur Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens.



Faszien/Mobility

konzentriert sich auf die Verbesserung der Gelenkbeweglichkeit, Flexibilität und funktionellen Bewegungsfähigkeiten. Es bietet individuelle Übungen und Techniken an, die darauf abzielen, die allgemeine Körperhaltung zu verbessern und das Verletzungsrisiko im Alltag sowie beim Sport zu reduzieren.



Rückenfit/Mobility

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



BodyCircuit

ist eine Form des Zirkeltrainings, das ausschließlich mit Körpergewichtsübungen durchgeführt wird, wobei Übungen in schneller Folge absolviert werden. Es bietet ein effektives Ganzkörpertraining für alle Fitnesslevel und ohne zusätzliche Ausrüstung.



Bodyforming

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



Rückenfit/Reha

konzentriert sich auf Übungen zur Stärkung, Flexibilität und Verbesserung der Haltung der Rückenmuskulatur, um Rückenbeschwerden vorzubeugen oder zu reduzieren.