

Kursplan ab Oktober 2022

MONTAG

09:00–09:45 Uhr: **Rehasport Gymnastik**

10:00–10:45 Uhr: **Rehasport Gymnastik**

15:00–15:45 Uhr: **Rehasport Stationstraining**

17:15–18:00 Uhr: **Rehasport Gymnastik**

18:15–19:00 Uhr: **Balance**

19:00–20:00 Uhr: **Cross-Functional**

DIENSTAG

09:00–09:45 Uhr: **Rehasport Gymnastik**

10:00–11:00 Uhr: **Fit-Mix**

17:00–17:45 Uhr: **Rehasport Onkologie**

18:00–18:45 Uhr: **Indoor Cycling**

19:00–19:45 Uhr: **Rehasport Gymnastik**

MITTWOCH

15:00–15:45 Uhr: **Rehasport Gymnastik**

16:00–16:45 Uhr: **Rehasport Stationstraining**

17:00–17:45 Uhr: **Hula-Hoop-Kurs**

18:00–18:45 Uhr: **Body Power**

18:45–19:15 Uhr: **Bauchkiller**

19:30–20:30 Uhr: **Zumba**

DONNERSTAG

09:00–09:45 Uhr: **Rehasport Stationstraining**

17:45–18:45 Uhr: **Bauch Beine Po**

18:45–19:45 Uhr: **Indoor Cycling**

19:00–20:00 Uhr: **Cross-Functional**

FREITAG

09:00–09:45 Uhr: **Rehasport Gymnastik**

10:00–10:45 Uhr: **Rehasport Stationstraining**

17:00–17:45 Uhr: **Rehasport Gymnastik**

19:00–20:00 Uhr: **Zumba**

Rehasport Gymnastik (Wirbelsäulengymnastik auf Rezept)
 Kraft, Beweglichkeit und Koordination nicht nur bei Rückenproblemen.

Rehasport Stationstraining (Individualtraining auf Rezept)
 Individuelles Training in der Gruppe, nicht nur bei Rückenproblemen.

Balance (Im Einklang mit Körper und Geist)
 mit Elementen aus Yoga, Pilates und Thai Chi. Finde deine innere Mitte, trainiere Atmung, Entspannung, Beweglichkeit, Kraft, Tiefenmuskulatur und Balance.

Cross-Functional (Intensives Kraft-Ausdauer-Ganzkörperworkout)
 Steigere deine Leistung mit variierenden Übungen aus den verschiedensten Sportarten.

Fit-Mix
 Ausdauer und Kraft, ein bisschen aus allen Kursen. Arbeite an deiner Ausdauer und erhöhe deine Kraft durch Gruppentraining mit Kleingeräten.

Indoor Cycling
 Konditionsworkout auf dem Cycling Bike.
 Steigere deine Kondition durch Intervalltraining.

Hula-Hoop-Kurs
 Ein Mix aus Dehnen, Kräftigen und Hoopen, für eine schlanke Taille und eine feste Körpermitte.

Body Power
 Kraft-Ausdauer-Training nicht nur mit der Langhantelstange.
 Definiere deine Muskeln, bring dich an deine Grenzen.

X-Core (Bauchkiller)
 Stabilisiere deine Rumpfmuskulatur und lass dein Bauchfett schmelzen.

Zumba (Tanz dich fit)
 Ausdauertraining mit lateinamerikanischen und internationalen Tanzstilen.

Bauch Beine Po
 Der Klassiker für eine feste Körpermitte, einen straffen Po und athletische Beine. Hier geht es deinen Problemzonen an den Kragen!

Rehasport Onkologie
 Rehasport bei Krebserkrankungen.

Kurs-Abo Kurse ohne Limit!	24 Monate	29,95 € mtl.
	12 Monate	34,95 € mtl.
	1 Monat	41,95 € mtl.

10er Karten Kurse 90,- € Einzelkarte 9,50 €

Unverbindlich gratis testen!