

KURSPLAN

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
			8:15 – 9:00 REHA		
9:15 – 10:00 REHA	9:15 – 10:00 REHA Stuhlgymnastik		9:15 – 10:00 REHA	9:15 – 10:00 REHA	9:15 – 10:15 Pilates
10:15 – 11:00 REHA	10:15 – 11:15 YOGA		10:15 – 11:00 REHA	10:15 – 11:15 „Sitz“-YOGA	10:30 – 11:30 YIN YOGA
	17:00 - 17:45 REHA	17:00 – 17:45 Faszien	17:00 – 18:00 Pilates	Bitte um Voranmeldung! https://efit.e-app.eu/ oder über den QR-Code 	
	18:00 – 18:45 REHA	18:00 – 18:45 REHA Ausdauer	18:15- 19:30 YOGA		
		19:00 – 19:45 REHA			

Die persönlichen Zugangsdaten erhalten Sie per E-Mail.
Sprechen Sie uns an!

Öffnungszeiten
 Montag - Freitag
 8 - 20 Uhr
 Samstag & Sonntag
 9 - 14 Uhr
 Kurse finden ab
 3 Teilnehmern statt.

KURSE

REHA

ist ein ärztlich verordnetes Bewegungstraining in der Gruppe und wird von einer qualifizierten Übungsleitung durchgeführt.

Rehasport darf von jedem Arzt verordnet werden und umfasst in der Regel 50 Übungseinheiten.

Das Training ist gesundheitsorientiert und beinhaltet verschiedene Schwerpunkte, wie Koordination, Kräftigung, Ausdauer, Entspannung und Dehnübungen.

YOGA

hat wissenschaftlich nachgewiesene positive Effekte auf die körperliche und geistige Gesundheit. Die Säulen des Yoga sind Atemübungen, Meditation, Asanas (Körperübungen), Entspannung und richtige Ernährung. Yoga lindert Stress, Rückenschmerzen und Durchblutungsstörungen.

YIN YOGA

ist eine meditative und reflexive Yoga-Praxis, die auf Asanas im Sitzen beziehungsweise Liegen basiert und die für längere Zeit gehalten werden.

„Sitz“-YOGA

ist eine wunderbare Möglichkeit für die Yogis und Yoginis unter uns, für die das Hinlegen, Aufsetzen und Aufstehen schwierig bis beschwerlich ist. Es ist eine meditative und reflexive Yoga-Praxis, die auf Asanas im Sitzen basiert und die für längere Zeit gehalten werden.

FASZIEN

Beugt dem Verkleben der Faszien vor, löst Verspannungen auf und sorgt für eine bessere Beweglichkeit des Körpers.

PILATES

ist ein modernes Bewegungskonzept. Es fördert eine gesunde Körperhaltung und stärkt die Tiefenmuskulatur. Das besondere Augenmerk liegt auf der Körpermitte.

