

## KURSPLAN SAARBRÜCKEN

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9:00 - 9:45 REHA		9:00 - 9:45 REHA	9:00 - 10:00 YOGA	9:00 - 9:45 REHA
10:00 - 10:45 REHA		10:00 - 10:45 REHA	10:15 - 11:15 Sitz-YOGA	10:00 - 10:45 REHA
11:00 - 11:45 UPGREAT YOUR BODY		11:00 - 11:45 UPGREAT YOUR BODY		11:00 - 11:45 SENSO
17:15 - 18:00 UPGREAT YOUR BODY	17:00 - 18:15 YOGA		17:15 - 18:00 SENSO	12:00 - 12:45 SENSO
18:15 - 19:00 REHA	18:30 - 19:45 YOGA		18:15 - 19:00 REHA	Bitte um Voranmeldung! <a href="https://efit.e-app.eu/">https://efit.e-app.eu/</a>  oder über den QR-Code  Die persönlichen Zugangsdaten erhalten Sie per E-Mail. <b>Sprechen Sie uns an!</b>
			19:15 - 20:00 REHA	



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.

### SENSO

ist ein koordinatives Training zur Verbesserung der Bewegungsabläufe. Das Zusammenspiel der unterschiedlichen Muskeln wird verbessert.

### „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.

### UPGREAT YOUR BODY

verbessert die fünf motorischen Fähigkeiten: Kraft, Ausdauer, Koordination, Schnelligkeit und Beweglichkeit. Dieses Training ist der Booster für ein besseres Wohlbefinden und ein starkes Immunsystem.

