UPGREAT
physiologisches fitness training

Saarbrücker Str. 6- 8
66271 Kleinblittersdorf
Tel. +49 6805 617 80 55
www.UpGreat-Clubs.de
termine.kb@UpGreat-Clubs.de

KURSPLAN

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
				8:15 – 9:00 REHA	
9:00 – 9:45 REHA		9:00 – 9:45 Sitz-YOGA		9:15 – 10:00 REHA Sitzgymnastik	09:15 – 10:15 PILATES
10:00 – 10:45 UPGREAT YOUR BALANCE		10:00 – 11:00 YOGA		10:15 – 11:15 UPGREAT YOUR BODY	10:30 – 11:30 YIN YOGA
11:00 – 11:45 REHA				11:30 – 12:15 REHA	
	17:00 - 17:45 REHA	16:45 – 17:30 REHA & Faszien			
18:10 – 19:00 UPGREAT YOUR MIND	18:00 – 18:45 UPGREAT YOUR BALANCE	17:45 – 18:45 UPGREAT YOUR BODY	18:00 – 19:00 PILATES		
	19:00 – 19:45 REHA	19:00 – 19:45 REHA			

Bitte um Voranmeldung!
über
www.mysports.com
oder
die APP

Öffnungszeiten

Montag – Freitag
8 – 20 Uhr

Samstag & Sonntag
9 – 14 Uhr

Kurse finden ab
3 Teilnehmern statt.

Cash-Back Programm. Durchgeführt von einem Übungsleiter für Rehasport

ab 05.06.2023

UPGREAT
physiologisches fitness training

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.

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

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.

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

UPGREAT YOUR

BALANCE
Der Schwerpunkt liegt auf Koordination & Gleichgewicht. Das Zusammenspiel der Muskeln wird verbessert.

BODY
Die Muskelkraft wird gesteigert und die Sauerstoffsättigung des Kapillarsystems verbessert.

MOBILITY
Mit Schwerpunkt auf Beweglichkeit & Dehnung.

MIND
Ein Mix aus autogenem Training, PMR, Meditation und Atemübungen. Entspannt und steigert die Konzentrationsfähigkeit.

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

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