

KURSPLAN

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

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.

