

KURSPLAN

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.

ab 01.01.2024

 Cash-Back Programm.
Durchgeführt von einem
Übungsleiter für Rehasport

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8:15 – 9:00 REHA 		8:15 – 9:00 REHA 		8:15 – 9:00 REHA 
9:15 – 10:00 UPGREAT YOUR BALANCE 		9:15 – 10:15 UPGREAT YOUR BODY 	9:00- 10:00 YOGA	9:15 – 10:15 UPGREAT YOUR BODY 
10:15 – 11:00 UPGREAT YOUR MOBILITY 		10:30 – 11:15 UPGREAT YOUR MOBILITY 	10:15 – 11:00 Sitz-Yoga	10:30 – 11:15 UPGREAT YOUR BALANCE 
11:15 – 12:00 REHA 		11:30 – 12:15 REHA 	11:15 – 12:00 AFRO-DANCE-FIT	11:30 – 12:15 REHA 
16:00 - 16:45 REHA 			16:00 - 16:45 REHA 	
17:00 - 18:00 UPGREAT YOUR BODY 		17:15 – 18:00 UPGREAT YOUR MOBILITY 	17:00 - 18:00 PILATES	
18:15 – 19:00 REHA 		18:15 – 19:00 UPGREAT YOUR BALANCE 	18:00 – 19:00 YOGA	
			19:15 – 20:00 REHA 	

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

Mit Schwerpunkt auf Kraft & Ausdauer. Die Muskelkraft wird gesteigert und die Sauerstoffsättigung des Kapillarsystems verbessert.

MOBILITY

Mit Schwerpunkt auf Beweglichkeit & Dehnung.

Durchgeführt werden die Programme von einer qualifizierten Übungsleitung.

AFRO-DANCE-FIT

Gute Laune zu afrikanischer Musik. Den Rhythmus spüren und dabei mit viel Spaß ins Schwitzen kommen.

