

## KURSPLAN

Bitte um Voranmeldung!  
 über  
[www.mysports.com](http://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
	9:15 – 10:00  REHA	9:00 – 9:45 HOOP & FIT		9:15 – 10:00  REHA
	10:15 – 11:30  YOGA	10:00 – 10:45 DANCE & FIT		10:15 – 11:15  RÜCKEN-FIT
		11:00 – 11:45  UPGREAT YOUR BALANCE		
17:15 - 18:00  REHA		17:15 - 18:00  REHA		
18:15 – 19:00  REHA		18:15 – 19:00  REHA	18:30 – 19:15 HOOP & FIT	
19:15 – 20:00  UPGREAT YOUR BODY		19:15 – 20:15  YOGA	19:15 – 20:00 DANCE & FIT	

## 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.

### RÜCKEN-FIT

dient in erster Linie der Kräftigung unserer Rumpfmuskulatur. Durch gezieltes Rückentraining werden Muskeln gedehnt und gestärkt, um Rückenschmerzen vorzubeugen.

### 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.

### HOOP & FIT

Ordentlich Schwung holen und los! Der Hula-Hoop-Reifen ist zurück.

### DANCE & FIT

kombiniert Fitness- und Cardiotraining mit Tanzelementen aus Zumba, Hip Hop, Samba und Axe. Mit einem besonderen Rhythmus wird es zu einem effektiven, choreografierten Tanz- und Ganzkörpertraining.

