

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 04.11.2024

 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 – 10:00  UPGREAT YOUR MOBILITY
	10:15 – 11:00  UPGREAT YOUR MOBILITY	10:30 – 11:15  Wirbelsäulengymnastik	10:15 – 11:00 Sitz-Yoga	10:15 – 11:00  UPGREAT YOUR BALANCE
	11:15 – 12:00  REHA	11:30 – 12:15  REHA		11:15 – 12:00  REHA
	12:15 – 13:00 AFRO-DANCE-FIT			

15:00 – 15:45  REHA			
16:00 - 16:45  UPGREAT YOUR MOBILITY			15:45 - 16:30  REHA
17:00 - 17:45  UPGREAT YOUR BALANCE			16:45 - 17:45 PILATES
18:00 – 18:45  REHA			17:45 – 18:45 YOGA
19:00 – 20:00  UPGREAT YOUR BODY			19:00 – 19:45  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.

WS-Gymnastik

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

