

KURSPLAN

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	8:15 – 9:00 Wirbelsäulengymnastik	8:15 – 9:00  REHA		8:15 – 9:00  REHA	
9:15 – 09:45 KINESIS-ZIRKEL	9:15 – 10:00 PILATES	9:15 – 10:15  UPGREAT YOUR BODY	9:00- 10:00 YOGA	9:15 – 10:00  UPGREAT YOUR MOBILITY	9:15 – 09:45 KINESIS-ZIRKEL
10:15 – 11:15  UPGREAT YOUR BODY	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	10:00 – 10:30 KINESIS-ZIRKEL
11:30 – 12:30  UPGREAT YOUR BODY	14:00 – 14:45  REHA	14:00 – 14:45  REHA	11:15 – 12:00 Sitz-Yoga		
	15:00 – 15:45  REHA		15:00 - 15:45  REHA		
16:00 – 16:45  REHA			16:00 - 16:45  REHA	Öffnungszeiten Montag - Freitag 8 – 20 Uhr Samstag & Sonntag 9 – 14 Uhr ----- Kurse finden ab 3 Teilnehmern statt. -----	
17:00 - 17:45  UPGREAT YOUR BALANCE			16:45 - 17:45 PILATES		
18:00 – 18:45  UPGREAT YOUR MOBILITY			17:45 – 18:45 YOGA		
19:00 – 20:00  Wirbelsäulengymnastik					

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



 Cash-Back Programm. Durchgeführt
von einem Übungsleiter für Rehasport

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.

Kinesis-Zirkel

Funktionelles Ganzkörpertraining an modernen Seilzugstationen zur Verbesserung von Stabilität, Beweglichkeit und Kraft. Effektiv, gelenkschonend und für jedes Trainingslevel individuell anpassbar.

WS-Gymnastik

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

