

KURSPLAN

| Montag                               | Dienstag                             | Mittwoch | Donnerstag           | Freitag                   | Samstag                    |
|--------------------------------------|--------------------------------------|----------|----------------------|---------------------------|----------------------------|
| 8:15 – 9:00<br>REHA                  | 8:15 – 9:00<br>Wirbelsäulengymnastik |          | 8:15 – 9:00<br>REHA  |                           |                            |
| 9:15 – 10:00<br>UPGREAT YOUR BALANCE | 10:15 – 11:00<br>UPGREAT YOUR BODY   |          |                      | 9:00 – 9:45<br>YOGA       | 09:15 – 10:15<br>PILATES   |
| 13:00 – 13:45<br>REHA Sitzgymnastik  |                                      |          |                      | 9:45 – 10:30<br>Sitz-YOGA | 10:30 – 11:30<br>YOGA FLOW |
| 14:00– 14:45<br>REHA                 | 16:00– 16:45<br>REHA                 |          | 14:00– 14:45<br>REHA | 15:00 – 15:45<br>REHA     |                            |

|  |                                       |                                        |                          |
|--|---------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------|
|  | 17:00 - 17:45<br>REHA                 | 17:00 – 17:45<br>Wirbelsäulengymnastik |                          |
|  | 18:00 – 18:45<br>UPGREAT YOUR BALANCE | 18:00 – 18:45<br>UPGREAT YOUR BODY     | 18:00 – 19:00<br>PILATES |
|  | 19:00 – 19:45<br>REHA                 | 19:00 – 19:45<br>REHA                  |                          |

Bitte um Voranmeldung!  
 über  
[www.mysports.com](http://www.mysports.com)  
 oder  
 per APP



Öffnungszeiten

Montag – Freitag  
8 – 20 Uhr

Samstag & Sonntag  
8 – 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.

### YOGA FLOW

verbindet fließende Bewegungen mit bewusster Atmung und fördert sowohl körperliche Fitness als auch mentale Entspannung. Diese inspirierende Praxis, bringt Flexibilität, Kraft und Balance in Einklang.

### PILATES

ist ein modernes Bewegungskonzept. Es fördert eine gesunde Körperhaltung und stärkt die Tiefenmuskulatur. Das besondere Augenmerk liegt auf der Körpermitte.

### Wirbelsäulengymnastik

Ist ein gezieltes Bewegungstraining zur Stärkung, Mobilisation und Entlastung der Wirbelsäule. Die Rückenmuskulatur wird gekräftigt, die Haltung verbessert und Verspannungen vorgebeugt.

### 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.

