

KURSPLAN



MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG	
7.00 – 9.00	T-RENA	7.00 – 9.00	T-RENA	7.00 – 9.00	T-RENA	7.00 – 9.00	T-RENA	7.00 – 9.00	T-RENA
		8.30 – 9.15	Rehasport Training			8.30 – 9.15	Rehasport Bewegung NEU	8.30 – 9.15	Rehasport Wasser
9.00 – 9.45	Rehasport Bewegung	9.30 – 10.15	Rehasport Bewegung NEU	9.30 – 10.20	Windeldance 1-3 Jahre			9.00 – 9.45	Rehasport Bewegung
10.00 – 10.45	Rehasport Bewegung	10.30 – 11.30	Bauch-Beine-Po					10.00 – 10.45	Rehasport Training
11.00 – 13.00	T-RENA	11.00 – 13.00	T-RENA	10.00 – 12.00	T-RENA	10.00 – 12.00	T-RENA	10.00 – 12.00	T-RENA
14.00 – 16.00	T-RENA	15.00 – 16.30	T-RENA	16.00 – 18.00	T-RENA	15.00 – 16.30	T-RENA	14.00 – 16.00	T-RENA
								14.00 – 14.50	MiniDance 3-5 Jahre
15.00 – 15.45	Rehasport Bewegung sitzend NEU			15.00 – 15.45	Rehasport Bewegung sitzend			15.00 – 15.50	MiniDance 6-8 Jahre
		16.00 – 16.45	Rehasport Wasser	16.00 – 16.45	Rehasport Wasser				
				17.00 – 17.45	Rehasport Kids Wasser 7–12 Jahre	17.00 – 17.45	Rehasport Training NEU		
17.30 – 18.15	Rehasport Bewegung NEU			17.10 – 18.10	Athletic Training				
18.30 – 19.30	Flex and Relax	18.30 – 19.15	Rehasport Training	18.30 – 19.30	RückenFit				
18.00 – 19.30	T-RENA	18.00 – 20.00	T-RENA	19.30 – 21.00	T-RENA	18.00 – 20.00	T-RENA	18.00 – 20.00	T-RENA

KURSPLAN



Rehasport

Gruppengymnastikkurse mit einem speziell ausgebildeten Trainer. Rehasport eignet sich für Menschen mit gesundheitlichen oder körperlichen Einschränkungen. Unsere Rehasport Kurse gibt es **auch im Wasser und für Kinder**.

T-RENA

... ist ein Gruppentraining auf unserer Trainingsfläche. Direkt nach der Reha einsteigen und die bisherigen Erfolge steigern und festigen. Während der Trainingszeit stehen dir speziell ausgebildete Trainer zur Verfügung.

Flex and Relax

Rumpfkraftigung, Mobility und Körperwahrnehmung

Athletic Training

... als Zirkeltraining mit dem eigenen Körpergewicht und Kleingeräten.

Durch gezieltes funktionelles Athletic Training (Drücken, Ziehen, Heben, Beugen, Rotation, Tragen) gewinnt jeder an Kraft. Das Training stabilisiert den Körper und mindert das Verletzungsrisiko für Belastungen im Alltag als auch bei sportlichen Aktivitäten. Unser Fokus liegt auf natürlichen Bewegungen für ein ganzheitliches System. Der Kurs eignet sich für sportlich Ambitionierte.

Windeldance und Minidance

Popsongs und Kinderlieder! Einfache Tanzschritte und viel Spaß! Kinder tanzen für ihr Leben gerne! Körperbewusstsein, Körperkontrolle, Rhythmus und Bewegung werden spielerisch und altersgerecht gefördert. Das Selbstvertrauen wird durch die soziale Interaktion beim gemeinsamen Tanzen gestärkt. Einfache Tanzschritte und Bewegungsabläufe fördern die Konzentration und die Lernfähigkeit.

RückenFIT

Gemeinsam für einen gesunden Rücken!

Viel Sitzen, einseitige Belastungen und Fehlhaltung sind Ursachen für diverse Rückenbeschwerden. Wirbelsäulengymnastik ist das optimale Fitnessstraining für einen gesunden Rücken!

Bauch-Beine-Po

Raus aus dem Alltag, nimm dir Zeit für dich! Die Schwerpunkte sind Bauch, Beine und Po! Auch dein Rücken wird sich freuen. Das Herz-Kreislaufsystem, die Fettverbrennung und die Muskeln werden abwechslungsreich angeregt.

AOK Orthocard

Ein individuelles Training an unserem EGYM-Kraftzirkel. 12 Einheiten, deine AOK zahlt!

Du kannst deine AOK Orthocard-Termine selbstständig buchen				
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
11.00 – 13.00	10.00 – 12.00	17.00 – 19.00	9.00 - 11.00	10.00 – 12.00
16.00 – 18.00	15.00 – 17.00		15.00 - 17.00	18.00 – 20.00

- Änderungen sind vorbehalten -