

KURSPLAN



MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG	
7.00 – 9.00	T-RENA/RV-Fit	7.00 – 9.00	T-RENA/RV-Fit	7.00 – 9.00	T-RENA/RV-Fit	7.00 – 9.00	T-RENA/RV-Fit	7.00 – 9.00	T-RENA/RV-Fit
		8.30 – 9.15	Rehasport Training			8.30 – 9.15	Rehasport Bewegung	8.30 – 9.15	Rehasport Wasser
9.00 – 9.45	Rehasport Bewegung	9.30 – 10.15	Rehasport Bewegung	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/RV-Fit	11.00 – 13.00	T-RENA/RV-Fit	10.00 – 12.00	T-RENA/RV-Fit	10.00 – 12.00	T-RENA/RV-Fit	10.00 – 12.00	T-RENA/RV-Fit
14.00 – 16.00	T-RENA/RV-Fit	15.00 – 16.30	T-RENA/RV-Fit	16.00 – 18.00	T-RENA/RV-Fit	15.00 – 16.30	T-RENA/RV-Fit	14.00 – 16.00	T-RENA/RV-Fit
								14.00 – 14.50	MiniDance 3-5 Jahre
				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		
17.30 – 18.15	Rehasport Bewegung			17.10 – 18.10	Athletic Training				
18.30 – 19.30	Fit & Frei NEU	18.30 – 19.15	Rehasport Training	18.30 – 19.30	RückenFit				
18.00 – 19.30	T-RENA/RV-Fit	18.00 – 20.00	T-RENA/RV-Fit	19.30 – 21.00	T-RENA/RV-Fit	18.00 – 20.00	T-RENA/RV-Fit	18.00 – 20.00	T-RENA/RV-Fit

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.

RV-Fit

... ein Programm der deutschen Rentenversicherung. Die Trainingsphase und die Eigeninitiativphase können bei uns durchgeführt werden. Während der Trainingszeit stehen dir speziell ausgebildete Trainer zur Verfügung.

Fit & Frei

Hier vereinst du drei effektive Komponenten, die deinem Körper zu mehr Stabilität, Mobilität und Entspannung verhelfen. In diesem Kurs fokussieren wir uns auf gezieltes Rumpfttraining, Mobility und Progressive Muskelrelaxation PMR – eine perfekte Mischung aus körperlicher Stärke und mentaler Entspannung.

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 Fitnesstraining 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