

# 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 Wasser			8.00 – 8.45	Rehasport Bewegung
9.00 – 9.45	Rehasport Bewegung	9.00 – 9.45	Rehasport Training	9.00 – 9.45	Windeldance 1-2 Jahre	9.00 – 10.00	Bauch-Beine-Po	9.00 – 9.45	Rehasport Bewegung
10.00 – 10.45	Rehasport Bewegung			10.00 – 10.45	Windeldance 1-2 Jahre			10.00 – 10.45	Rehasport Training
11.00 – 13.00	T-RENA	11.00 – 13.00	T-RENA	11.00 – 13.00	T-RENA	11.00 – 13.00	T-RENA	11.00 – 13.00	T-RENA
14.00 – 16.00	T-RENA	14.00 – 16.00	T-RENA	14.00 – 16.00	T-RENA	14.00 – 16.00	T-RENA	14.00 – 16.00	T-RENA
								14.00 – 14.45	MiniDance 3-4 Jahre
				15.00 – 15.45	Rehasport Bewegung sitzend	15.00 – 15.45	Rehasport Kids	15.00 – 15.45	MiniDance 5 Jahre
								16.00 – 17.00	<b>in Planung</b> Athletic Training
16.00 – 16.45	Rehasport Bewegung								
17.00 – 17.45	Rehasport Training			16.15 – 17.00	Rehasport Wasser	17.00 – 17.45	Rehasport Wasser		
		17.30 – 18.15	Rehasport Bewegung			17.30 – 18.30	Ganzheitliche Entspannung		
		18.30 – 19.30	Athletic Training	18.30 – 19.30	RückenFIT	18.45 – 19.30	Rehasport Training		
19.00 – 21.00	T-RENA	19.00 – 21.00	T-RENA	19.00 – 21.00	T-RENA	19.00 – 21.00	T-RENA	19.00 – 21.00	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 Euch speziell ausgebildete Trainer zur Verfügung.

## Ganzheitliche Entspannung

Bei ruhiger Musik verlangsamen wir die Atmung, erhalten dabei einen gleichmäßigen Herzschlag und fördern die mentale und körperliche Entspannung. Mit der Kombination aus verschiedenen Entspannungsmethoden können wir unseren Körper zur Ruhe bringen, in uns selbst kehren und das Ganze auch spürbar. Lassen wir uns auf die Reise der Entspannung ein und gönnen uns 60 Minuten Erholung.

## Athletic Training

Kraft, Beweglichkeit & Dynamik

Bei unserem Athletik Training werden Prävention und Power vereint! Hier trainieren wir Stabilität, Balance Athletik und Mobilisation. Beine, Rumpf, Schulter und Nacken werden auch ins Training einbezogen. Intensive, komplexe und explosive Impulse sind garantiert.

## 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.

Dieser Kurs eignet sich für Beginner und Fortgeschrittene, da die Intensität selbst gesteuert werden kann.

- Änderungen sind vorbehalten -