

# Kursplan

| Montag   | Dienstag  | Mittwoch   | Donnerstag                                 | Freitag  | Samstag  | Sonntag   |
|--|---|--|--|--|--|---|
| 08:00 - 08:55<br>Yoga Vinyasa<br><small>zusätzlich über Zoom</small>               | 08:15-09:00<br>Reha   | 09:30 - 10:20<br>Pilates<br><small>zusätzlich über Zoom</small>      | 07:40 - 08:50<br>BODYART                   | 09:00 - 09:50<br>Bodyshape   | 10:30 - 11:50<br>High Intensiv Step Intervall                    | 09:30 - 10:20<br>Rückengym<br><small>zusätzlich über Zoom</small> |
| 09:00 - 09:50<br>Pilates<br><small>zusätzlich über Zoom</small>                    | 09:05-09:50<br>Reha   | <b>Zoom</b><br>10:30 - 11:20<br>Stretch&Relax                        | 09:00 - 09:50<br>Stretch&Relax             | 09:00 - 09:50<br>Pilates   | 12:00 - 12:25<br>Six Pack<br><small>zusätzlich über Zoom</small> | 10:30 - 11:20<br>Bodyshape<br><small>zusätzlich über Zoom</small> |
| 10:00 - 10:50<br>Rückengym<br><small>zusätzlich über Zoom</small>                  | 10:00-10:45<br>Reha/Lunge   | 16:30 - 17:20<br>BodyCROSS   | 10:00 - 11:30<br>Yoga (Einsteiger) Vinyasa | 10:00 - 10:50<br>Rückengym<br><small>zusätzlich über Zoom</small>          |  | 15:00 - 16:30<br>Yin Yoga<br><small>zusätzlich über Zoom</small>  |
| 10:00 - 10:55<br>Salsation   | 10:00 - 10:45<br>Reha   | 17:30 - 17:55<br>Six Pack<br><small>zusätzlich über Zoom</small>     | 10:00 - 10:50<br>Rückengym                 | 11:00 - 11:45<br>Reha  |  | 17:00 - 17:50<br>BodyCROSS  |
| 11:00 - 11:55<br>Qi Gong meets Strech/Relax<br><small>zusätzlich über Zoom</small> | <b>Zoom</b><br>11:00 - 11:50<br>Rückengym                         | 18:00-18:45<br>Reha  | 17:00 - 17:50<br>Cycling                   | 12:00 12:45<br>Reha  |  |   |
| 12:05 - 12:50<br>Reha  | 18:00 - 18:50<br>Cycling  | 18:00 - 18:50<br>Bodyshape&Mind                                      | 17:30 - 18:50<br>Muay Thai Boxen           | 17:00 - 17:50<br>Body Workout  |  |   |
| 17:00 - 17:50<br>HIT Training  | 19:00 - 19:50<br>Bodyshape<br><small>zusätzlich über Zoom</small> | 19:00 - 20:15<br>Yoga Vinyasa<br><small>zusätzlich über Zoom</small> | 18:00 - 19:00<br>Rückengym                 | 17:00 - 17:50<br>Fatburner Aerobic   |  |   |
| 17:00 - 17:45<br>Kindersport<br><small>3-8 Jahre</small>                           | 19:00 - 19:50<br>Zumba  | 19:00 - 19:50<br>HIT Training  | 19:00 - 20:30<br>Kick Bo                   | 18:00 - 18:50<br>Zumba   |  |   |
| 18:00 - 18:50<br>Pilates   | 20:15 -21:15<br>Yoga Faszie                                       | 20:30 - 21:15<br>Reha  |  | 19:00 - 20:30<br>Yoga Power Vinyasa<br><small>zusätzlich über Zoom</small> |  |   |
| 18:00 - 18:25<br>Six Pack  |   |  |  |  |  |   |
| 19:00 - 19:50<br>Bodyshape<br><small>zusätzlich über Zoom</small>                  |   |  |  |  |  |   |
| 18:30 - 19:30<br>Muay Thai Boxen<br><small>Anfänger</small>                        |   |  |  |  |  |   |
| 19:30 - 20:30<br>Muay Thai Boxen<br><small>Fortgeschritten</small>                 |   |  |  |  |  |   |
| 20:30 - 21:15<br>Reha  |   |  |  |  |  |   |

- Kraft und Ausdauer
- Beweglichkeit & Entspannung
- Muskel- / Figurtraining
- Choreographie / Tanz
- Kinderkurse
- Rückentraining
- §20 & Heilmittelverordnung (Krankenkassengefördert)
- Kampfkunst

## Kursbeschreibung

BodyCROSS  
BODYART  
BODYSHAPE  
BODYSHAPE & MIND  
  
CYCLING  
BODY WORKOUT  
  
HIT TRAINING  
FATBURNER  
  
KICK BO  
KINDERSPORT  
MUAY THAI  
PRÄVENTIONSKURS  
PILATES  
QI GONG  
REHA  
RÜCKENGYM  
SIX PACK  
SALSATION  
HIGH INTENSIV/  
STEP INTERVALL  
STRETCH&RELAX  
VINYASA  
YIN YOGA  
YOGA  
ZUMBA

ZIRKELTRAINING - DYNAMISCHES KRAFTAUSDAUERTRAINING ZUR STEIGERUNG DER KÖRPERLICHEN UND MENTALEN LEISTUNGSFÄHIGKEIT  
DER GESAMTE BEWEGUNGSAPPARAT WIRD GEKRÄFTIGT UND STABILISIERT  
HERZ-KREISLAUFTRAINING; KRÄFTIGUNGSÜBUNGEN FÜR BAUCH-, BEINE-, PO- UND SCHULTERMUSKULATUR  
HERZ-KREISLAUFTRAINING; KRÄFTIGUNGSÜBUNGEN FÜR BAUCH-, BEINE-, PO- UND SCHULTERMUSKULATUR DURCH GEZIELTE ÜBUNGEN MEDITATIVE KÖRPERARBEIT  
HERZ-KREISLAUFTRAINING AUF DEM INDOORBIKE  
BEI DIESEM KURS WERDEN ZUSÄTZLICH ZU DEN NORMALEN STEP-AEROBIC KOMBINATIONEN, NOCH VERSCHIEDENE TANZSCHRITTE EINGEBAUT.  
KURZE UND HOCHEFFEKTIVE INTENSITÄTSBELASTUNG FÜR DIE MUSKULATUR  
POWER DICH AUS, SCHWITZEN STEHT IM VORDERGRUND, SCHNELLE UND INTENSIVE BEWEGUNGEN, HERZKREISLAUF  
AUSDAUER, KRAFT, SCHNELLIGKEIT UND BEWEGLICHKEIT WERDEN TRAINIERT - NUR FÜR GEÜBTE - GUTE FITNESS IST VORAUSSETZUNG !  
FÖRDERUNG DER GRUNDFERTIGKEITEN WIE BALANCIEREN, HÜPFEN, SCHWINGEN, ROLLEN; SPIELERISCHE BEWEGUNGSERFAHRUNG (3-6 J.)  
UNTERSCHIEDLICHE TRITTECHNIKEN, FAUSTTECHNIKEN & KNIE- & ELLENBOGENTECHNIKEN WERDEN GEÜBT  
KURSE, DIE ÜBER §20 VON DER KRANKENKASSE MIT BIS ZU 100 % UNTERSTÜTZT WERDEN  
DEHN- UND KRÄFTIGUNGSÜBUNGEN - VERBESSERT DIE KÖRPERHALTUNG UND DIE MUSKULATUR WIRD GESTÄRKT  
BEWEGUNGS-, ATMUNGS- UND KONZENTRATIONSÜBUNGEN ERFRISCHEN UND BELEBEN DEN KÖRPER  
WIR BENÖTIGEN VOM ARZT EINE REHABESCHEINIGUNG MIT GENEHMIGUNG DER KRANKENKASSE  
KRÄFTIGUNG DER RÜCKENMUSKULATUR DURCH GEZIELTE ÜBUNGEN, MOBILISATIONS- UND DEHNÜBUNGEN, KÖRPERWAHRNEHMUNG  
25 MIN. TRAINING FÜR STRAFFE BAUCHMUSKELN  
FÖRDERT FUNKTIONELLE KÖRPERBEWEGUNGEN, DIE IN TANZABLÄUFE INTEGRIERT WERDEN UND DAS GEFÜHL ZUR MUSIK VERBESSERN.  
  
NEBEN DER AUSDAUER GIBT ES ZUSÄTZLICH NOCH KRÄFTIGUNGSÜBUNGEN MIT DEN KLEINGERÄTEN  
DIE MUSKULATUR WIRD GEDEHNT UND ES GIBT EINEN ENTSPANNUNGSTEIL  
MEDITATION IN BEWEGUNG  
MEDITATIVE KÖRPERARBEIT, VERBINDUNG VON KÖRPER UND GEIST, RUHIGE, LANGANHALTENDE KÖRPERSTELLUNGEN.  
KÖRPERSTELLUNGEN, ATEMTECHNIKEN, ENTSPANNUNGSÜBUNGEN, SOWIE MEDITATION  
ZUMBA IST SPASS, EINFACH UND EFFEKTIV, TANZABLÄUFE WERDEN INTEGRIERT UND CHOREOGRAPHIEN ERARBEITET