



# Kursplan

gültig ab 29. August 2011

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:30	<b>Rücken-Fit</b> Karina	Reha-Sport § 44 Sabine	Reha-Sport § 44 Sabine	Reha-Sport § 44 Karina	<b>Vitalis</b> Sabine
10:30	Reha-Sport § 44 Diabetiker/Bluthochdruck Sabine	Reha-Sport § 44 Sabine	<b>Pilates</b> Jule	<b>Cycling Well</b> Sabine	Reha-Sport § 44 Diabetiker/Bluthochdruck Sandra
Die Kurse starten ab 4 Teilnehmer!					
16:00	Reha-Sport § 44 Sabine				<b>Yoga</b> Karina
17:00	Reha-Sport § 44 Diabetiker/Bluthochdruck Sabine	<b>Rücken-Fit</b> Sabine	Reha-Sport § 44 Elke	<b>Bauch-Beine-Po</b> Sabine	Reha-Sport § 44 Karina
18:00	<b>Fatburner- Workout</b> Jule	<b>Bauch (20 min)</b> Thorsten	<b>Multiworkout</b> Isabel	<b>Indoor-Cycling</b> Thorsten	<b>Fatburner-Cycling</b> Dietmar
18:30		<b>Multiworkout</b> Thorsten			
19:00	<b>Pilates</b> Jule	<b>Fun Spin</b> Dietmar	<b>Cycling Einsteiger</b> Isabel	<b>Bauch (15 min)</b> Thorsten	
19:30			<b>Bauch (15 min)</b> Isabel	<b>Hantelpower</b> Thorsten	
20:00			Reha-Sport § 44 Karina		



## Kursbeschreibung

### Rückenspezifische Kurse

### Kombination aus Muskel- und Herz-Kreislauf-Training

### Ausdauertraining

### Muskeltraining

### sanftes Muskeltraining / Dehnung/ Entspannung

Am **Reha-Sport nach 44** können nur Personen teilnehmen, welche sich mit einer Rehabilitationsverordnung angemeldet haben. Diese Verordnung berechtigt die Person insgesamt 50 mal, in einem Zeitraum von 18 Monaten an einem Reha-Sport Kurs nach 44 teilzunehmen. Die Kosten für diesen Kurs trägt die Krankenkasse/Rentenversicherer.

### Rücken-Fit

Ein ausgewogenes und funktionelles Übungsprogramm für den Rücken, indem gezielt Koordination und Kraftausdauer trainiert werden, um die Wirbelsäule in Alltagssituationen zu entlasten.

### Multiworkout

Für alle geeignet die effektiv und vielfältig etwas für ihre Figur tun wollen. Die Inhalte setzen sich zusammen aus Konditions-, Muskelaufbau- und Beweglichkeitstraining. Die Intensität der Übungen kann individuell angepasst werden.

### Pump

Ein Kraftausdauertraining mit und ohne Zusatzgewichten zur Straffung und zum Aufbau der Muskulatur.

### BMW (Bauch muss weg)

Dieser Kurs ist eine Kombination aus Indoor-Cycling und Bauchmuskeltraining.

### Vitalis

Ein ausgewogenes und funktionelles Übungsprogramm für alle ab 50. Hier werden gezielt Koordination und Kraftausdauer sowie das Gleichgewicht trainiert.

### Indoor-Cycling / Fun Spin / Cycling Einsteiger

Erleben Sie Indoor Cycling als ein gelenkschonendes Herzkreislauftraining, wodurch die Muskulatur gestärkt wird und die Durchblutung der Gewebsstrukturen angeregt wird. Erlernen Sie die Grundtechniken und die optimale Fahrposition des Indoor Cycling - profitieren Sie von diesen positiven, gesundheitsorientierten Eigenschaften. Jeder Teilnehmer hat die Möglichkeit, in seinem optimalen, individuellen Leistungsbereich zu trainieren. Spaß, Dynamik, Emotionen, Fitness, Gesundheit, Trainingserfolg – genau das ist Indoor Cycling.

### Cycling Well

Mildes Herzkreislauftraining mit Stabilisation der tiefen, aufrichtenden Rückenmuskulatur. Dieser Satz bringt die positiven Effekte dieses Trainingskonzept auf den Punkt. Eine neu angepasste Ergonomie der Räder, geschaffen durch ein eigenes dafür patentiertes Lenkermodul, garantiert nun eine entspannte aufgerichtete Sitzposition. Dieses Konzept ermöglicht Untrainierten, Übergewichtigen, Patienten nach einer Reha - Phase, Schwangeren und Menschen mit Rückenproblemen eine vollkommen neue Bewegungsperspektive. „Eine gute Haltung spricht für eine gesunde Seele“.

### Pilates

Stabilisierung der Rumpfmuskulatur - sanfte Kräftigung und Dehnung, kombiniert mit Entspannungselementen - bringt Körper und Seele in Einklang



## Betreutes Training

**Montag** 09.30 bis 10.30 Uhr 19.00 bis 20.00 Uhr

**Dienstag** 10.00 bis 11.00 Uhr

**Mittwoch** 09.30 bis 10.30 Uhr 17.30 bis 18.30 Uhr

**Donnerstag** 10.00 bis 11.00 Uhr

**Freitag** 10.00 bis 11.00 Uhr

## Öffnungszeiten

**Montag - Freitag:**  
09.00 - 22.00 Uhr

**Samstag:**  
13.00 - 18.00 Uhr

**Sonn & Feiertage:**  
10.00 bis 15.00 Uhr

## Kinderbetreuung

**Dienstag**  
16.00 bis 18.00 Uhr

**Donnerstag**  
16.00 bis 18.00 Uhr

um **Anmeldung** zur  
Kinderbetreuung wird  
gebeten!

## Kursbeschreibung

**Rückenspezifische Kurse**

**Kombination aus Muskel- und Herz-Kreislauf-Training**

**Ausdauertraining**

**Muskeltraining**

**sanftes Muskeltraining / Dehnung/ Entspannung**

Am **Reha-Sport nach 44**

können nur Personen teilnehmen, welche sich mit einer  
Rehabilitationsverordnung angemeldet haben. Diese

Verordnung berechtigt die Person insgesamt 50 mal, in einem  
Zeitraum von 18 Monaten an einem Reha-Sport Kurs nach 44  
teilzunehmen.

Die Kosten für diesen Kurs trägt die Krankenkasse bzw. der  
Rentenversicherer.

## Betreutes Training

Montag 09.30 bis 10.30 Uhr 19.00 bis 20.00 Uhr

Dienstag 10.00 bis 11.00 Uhr

Mittwoch 09.30 bis 10.30 Uhr 17.30 bis 18.30 Uhr

Donnerstag 10.00 bis 11.00 Uhr

Freitag 10.00 bis 11.00 Uhr

## Öffnungszeiten

Montag - Freitag:  
09.00 - 22.00 Uhr

Samstag:  
13.00 - 18.00 Uhr

Sonn & Feiertage:  
10.00 bis 15.00 Uhr

## Kinderbetreuung

Dienstag  
16.00 bis 18.00 Uhr

Donnerstag  
16.00 bis 18.00 Uhr

um **Anmeldung** zur  
Kinderbetreuung wird  
gebeten!

## Kursbeschreibung

**Rückenspezifische Kurse**

**Kombination aus Muskel- und Herz-Kreislauf-Training**

**Ausdauertraining**

**Muskeltraining**

**sanftes Muskeltraining / Dehnung/ Entspannung**

Am **Reha-Sport nach 44**

können nur Personen teilnehmen, welche sich mit einer  
Rehabilitationsverordnung angemeldet haben. Diese

Verordnung berechtigt die Person insgesamt 50 mal, in einem  
Zeitraum von 18 Monaten an einem Reha-Sport Kurs nach 44  
teilzunehmen.

Die Kosten für diesen Kurs trägt die Krankenkasse bzw. der  
Rentenversicherer.

