

# KURSPLAN GESUNDHEITSSPORT / REHASPORT



	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
08	00			08:00 - 09:00 WSG		
	15					
	30					08:30 - 09:45 Yoga
	45					
09	00	09:00 - 09:45 Hocker			09:00 - 10:00 WSG	
	15					
	30					
	45					
10	00	10:00 - 11:00 WSG	10:00 - 11:00 WSG	10:00 - 11:00 WSG	10:00 - 11:00 WSG	10:00 - 11:15 Yoga
	15					
	30				10:00 - 11:00 Rückbildungs- gymnastik	
	45					
11	00	11:00 - 12:00 WSG	11:00 - 11:45 Hocker		11:00 - 12:00 Rückbildungs- gymnastik	
	15					
	30					
	45					
12	00		12:00 - 12:45 Beckenboden Training			
	15					
	30					
	45					
13	00					
	15					
	30					
	45					
14	00			14:00 - 15:00 WSG	14:00 - 14:45 Hocker	
	15					
	30					
	45					
15	00		15:00 - 16:00 WSG	15:00 - 16:00 WSG		
	15					
	30					
	45					
16	00	16:00 - 17:00 WSG	16:00 - 17:00 Yoga		16:00 - 17:00 WSG	
	15					
	30	16:45 - 17:30 RS / Parkschule			16:00 - 17:00 WSG	
	45					
17	00	17:00 - 18:00 WSG	17:00 - 18:00 WSG	17:00 - 18:00 WSG	17:00 - 17:45 Beckenboden Training	
	15					
	30	17:30 - 18:15 RS / Parkschule				
	45					
18	00	18:00 - 19:00 Pilates	18:00 - 19:00 WSG	18:00 - 19:00 Pilates	18:00 - 19:00 WSG	
	15					
	30	18:30 - 19:15 RS / Parkschule				
	45					
19	00	19:00 - 20:00 WSG	19:00 - 20:00 WSG	19:00 - 20:00 Beckenbodengym Einführung	19:00 - 20:00 WSG	
	15					
	30					
	45					
20	00	20:00 - 21:00 WSG		20:00 - 21:00 WSG		
	15					
	30					
	45					

## KURSBESCHREIBUNGEN

### Beckenbodengymnastik

Beckenbodengymnastik zur Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur. Ziel ist das Erlernen eines Kontraktionstrainings zur Verhinderung bzw. Behebung einer Inaktivitätsatrophie der Beckenbodenmuskeln.

### Cardio

Fördern Sie am Fahrrad-Ergometer, Laufband oder Crosstrainer dauerhaft Ihre Ausdauer und die Leistungsfähigkeit Ihres Herz-Kreislauf-Systems!

#### Inhalte:

- Ausdauertraining
- Stoffwechselförderung
- Herz-Kreislauf-Training
- Gewichtsreduktion

### Funktionelles Training

Funktionelles Zirkeltraining zur Aktivierung und Kräftigung der gesamten Muskulatur sowie zur Steigerung der allgemeinen Fitness und Beweglichkeit. Machen Sie sich fit für Alltagsbelastungen!

#### Inhalte:

- Ganzkörperkräftigung
- Kraftausdauersteigerung
- Stabilisierungstraining

### Galileo

Das hochintensive Galileo-Vibrationstraining bietet vielfältige Möglichkeiten der Muskelkräftigung und Muskellockerung und steigert insbesondere die Stabilität und Körperhaltung dauerhaft.

#### Inhalte:

- Osteoporosebehandlung (Erhöhung der Knochendichte)
- Muskelkräftigung
- Balancetraining
- Sturzprophylaxe

### Hockergymnastik

Allgemeine Bewegungstherapie zum Erhalt und zur Förderung grundlegender Muskelfunktionen, geeignet für gering Belastbare, Personen mit Lagerungsschwindel oder Knieproblematik.

#### Inhalte:

- Koordination
- Mobilisierung
- allgemeine Kräftigung

### MetaCheck fitness

Lassen Sie anhand einer genetischen Stoffwechselanalyse Ernährung und sportliche Aktivitäten auf Ihren persönlichen Bedarf abstimmen! Das genetic – shaping – Programm von MetaCheck fitness unterstützt Sie unter Anderem durch individuelle, persönliche Ernährungspläne beim gezielten, kontrollierten Abnehmen.

#### Inhalte:

- Stoffwechselanalyse
- Ernährungsberatung
- Ernährungspläne

### Pilates

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Es fördert durch sanftes Training den Muskelaufbau und stärkt den Geist.

### Rehabilitationssport

Rehabilitationssport gemäß §43 Abs. 1 Satz 1 SGB V; i.V. m. §43 Abs.1 Nr. 3 SGB IX als nicht spezifisches Ganzkörpertraining zur Förderung und Wiederherstellung allgemeiner Körperfunktionen.

#### Inhalte:

- Beweglichkeitsförderung
- allgemeine Kräftigung
- Gleichgewichtstraining

### Rückbildungsgymnastik

In der Zeit der Schwangerschaft und Geburt wurden Beckenboden- und Bauchmuskulatur sehr stark beansprucht und gedehnt. Mit Hilfe der Rückbildungsgymnastik soll der ursprüngliche Funktionszustand mindestens wiederhergestellt, wenn nicht sogar noch verbessert werden. Präventionskurs nach SGB V § 20

### Wirbelsäulengymnastik

Spezielles, funktionelles Training zur gezielten Kräftigung der Rücken- und Rumpfmuskulatur. Erlernen Sie rückengerechte Bewegungsabläufe, die Sie fit für den Alltag machen!

#### Inhalte:

- Rückenkräftigung
- Bauchkräftigung
- Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur
- Rückenmobilisierung
- Entspannung

### Yoga

Yoga steht für mehr Lebensqualität, Ausgeglichenheit und Energie. Der ideale Einstieg für alle ist das Hatha Yoga. Es hilft gegen Rückenschmerzen, fördert die allgemeine Fitness und dient sowohl zur Dehnung und Stärkung der Muskulatur, als auch zur Entspannung.



**MediFit Reha-Sport GmbH & Co. KG**

Löwenplatz 1 – 3 | 65428 Rüsselsheim | Telefon 06142-33086-50

[www.medifitness-ruesselsheim.de](http://www.medifitness-ruesselsheim.de)