

# KURSPLAN

Fitness- und Gesundheitskurse / Rehasport

Gültig ab 01. August 2020

Alle Kurse  
finden ab 3 Teilnehmern statt.  
Online Voranmeldung  
erforderlich  
(außer Hocker-Kurse).



Montag		Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag			Samstag
Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	BGLW	Kursraum 1	Kursraum 2	BGLW	Kursraum 1	Kursraum 2	BGLW	Kursraum 1	Kursraum 2	BGLW	Kursraum 2
					08:00 - 08:55 Uhr RückenFit									
09:00 - 09:55 Uhr Hocker	09:30 - 10:45 Uhr Yoga	09:00 - 09:55 Uhr RückenFit		09:00 - 09:45 Uhr Rehasport		09:00 - 09:55 Uhr BBP		09:00 - 09:55 Uhr Beckenboden			09:00 - 09:55 Uhr WSG	08:45 - 10:00 Uhr Yoga		
10:15 - 11:10 Uhr WSG		10:15 - 11:10 Uhr RückenFit		09:55 - 10:40 Uhr Rehasport	10:00 - 10:55 Uhr Power-WSG				10:00 - 10:55 Uhr Rückbildungs- gymnastik		10:15 - 11:10 Uhr WSG		10:00 - 10:45 Uhr Rehasport	10:30 - 11:45 Uhr Hatha- & Vinyasa-Yoga
11:30 - 12:25 Uhr WSG			11:00 - 11:45 Uhr Hocker					11:00 - 11:55 Uhr WSG				11:00 - 11:55 Uhr Zumba Fitness		
									13:00 - 13:45 Uhr Hocker					
					14:00 - 14:55 Uhr WSG						14:00 - 14:45 Uhr Hocker			<b>Sonntag</b> Kursraum 2
		15:00 - 15:55 Uhr WSG												
17:00 - 17:45 Uhr BBP	16:30 - 17:25 Uhr WSG	17:00 - 17:55 Uhr WSG		18:00 - 18:45 Uhr Rehasport	17:00 - 17:55 Uhr QiGong	17:00 - 17:55 Uhr Strong by Zumba	17:30 - 18:15 Uhr Rehasport	17:15 - 18:10 Uhr Body Workout	17:00 - 17:55 Uhr WSG	17:00 - 17:45 Uhr Rehasport	17:15 - 18:10 Uhr BBP			10:00 - 10:55 Uhr Zumba Fitness
18:00 - 18:45 Uhr Pilates	17:45 - 18:55 Uhr sanftes Hatha Yoga	18:15 - 19:10 Uhr Zumba Fitness	18:00 - 18:55 Uhr Jumping Fitness	18:55 - 19:00 Uhr Rehasport	18:15 - 19:10 Uhr Iron Pump	18:15 - 19:10 Uhr Rückenfit		<i>Ab 13.08.20</i>	18:15 - 19:10 Uhr Jumping Fitness	17:55 - 18:40 Uhr Rehasport		18:15 - 19:10 Uhr Qi Gong		11:00 - 11:45 Uhr H.I.I.T.
19:00 - 19:45 Uhr RückenFit		19:30 - 20:15 Uhr H.I.I.T.	19:15 - 20:30 Uhr Hatha- & Vinyasa-Yoga	19:50 - 20:35 Uhr Rehasport	19:30 - 20:25 Uhr Indoor Cycling	19:30 - 20:45 Uhr Beckenboden Einführung		19:00 - 20:15 Uhr Yoga						
20:00 - 20:55 Uhr Indoor Cycling	19:15 - 20:10 Uhr Beckenboden													

# KURSBESCHREIBUNGEN

## Bauch-Beine-Po

Verbessert mit unserem Bauch-Beine-Po (BBP) Kurs Eure Problemzonen und strafft Eure Muskulatur und Euer Bindegewebe. Kraftausdauer sowie Beweglichkeit werden erhalten oder verbessert.

## Beckenbodentraining

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

## Blackroll - Fascial Mobility

Inhalt unseres Blackroll Kurses ist ein mobilisierendes Ganzkörpertraining. Mobilisationsübungen und Selbstmassagen bilden in jeder Trainingseinheit das Grundgerüst und werden durch Locomotions und Beweglichkeitsdrills unterstützt. Durch ein regelmäßiges Faszientraining kann sowohl das Schmerz- als auch das Stresslevel reduziert werden.

## Cardio

Fördere am Fahrrad-Ergometer, Laufband oder Crosstrainer dauerhaft Deine Ausdauer und die Leistungsfähigkeit Deines Herz-Kreislauf-Systems!

### Inhalte:

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

## Fatburner

Ihr sucht einen neuen Kick und wollt Euer Fitnesslevel steigern? Dann ist unser Fatburner-Kurs, der aus H.I.I.T und Tabata besteht, genau das Richtige für Euch. H.I.I.T bedeutet (High Intensity Interval Training). Es beinhaltet intensives Kraft- und Cardiotraining, sowie Runnings und Sprints. Tabata ist ein hochintensives Ganzkörpertraining mit 20 Sekunden Belastung und 10 Sekunden Pause. Auspowern pur.

## Functional

Hier werden funktionelle Bewegungen, ähnlich dem im Alltag, trainiert. Dabei wird das Muskelzusammenspiel mehrerer Muskelgruppen gefördert. Kettlebells, Medizinbälle, Slingtrainer und vieles mehr kommen hier zum Einsatz.

## 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

## Hatha-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. **Anfänger bitte zunächst nur die Samstagskurse besuchen.**

## Hockergymnastik

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

### Inhalte:

- Koordination
- Mobilisierung
- allgemeine Kräftigung

## Iron Pump

Dieser Kurs ist ein Ganzkörper-Training ohne viel „Tam Tam“. Hier trainieren wir durch Grundübungen mit der Langhantel, Deine Kraftausdauer. Auch Übungen mit Deinem eigenen Körpergewicht sind Elemente des Kurses. Durch ein smartes, kombiniertes Techniktraining wirst Du langsam herangeführt. Gut, wenn Du neben BBP & Co, weitere Effekte erzielen möchtest.

## Jumping Fitness

Jumping ist ein effektives Ganzkörper-Cardiotraining, bei dem deine Ausdauer verbessert wird. Es ist gelenkschonend und dient außerdem dem Stressausgleich. Der Kurs ist für jeden gedacht, der Spaß an Musik und Bewegung hat.

## Jumping Soft

Jumping Soft ist ein gelenkschonendes Cardiotraining mit moderatem Tempo, bei dem Du die Muskulatur deines ganzen Körpers stärkst, deine Ausdauer verbessert und den Alltagsstress vergessen kannst.

## Lady Exclusive

Ein Kurs nur für Frauen. Das Programm beinhaltet ein sanftes Ganzkörpertraining und orientiert sich ins besonderen an den „Problemzonen“ der Frau. Auch Ausdauer und Beweglichkeit kommen nicht zu knapp.

## 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

## Relax

Raus aus dem Stress hinein in die tiefe Entspannung. Verschiedene Entspannungsmethoden, wie „Progressive Muskelentspannung PME“, Gedankenreisen und „Autogenes Training“ helfen uns, nach einem stressigen Tag, unsere Muskeln zu entspannen, unser Herz langsamer schlagen zu lassen, unsere Atmung bewusster zu spüren und unseren Blutdruck zu normalisieren. Alles in allem „Ruhiger und gelassener“ zu werden.

## 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.

## Step Beginner

Step Aerobic ist ein gelenkschonendes, aerobes Training durch Auf- und Absteigen einer in der Höhe verstellbaren Plattform. Es fördert vor allem den Aufbau der Bein- und Gesäßmuskulatur. Durch das schnelle Auf- und Absteigen während der Choreographie wird begleitend auch der gesamte Rumpf trainiert und die Rückenmuskulatur stabilisiert. Dieses Training steigert hervorragend die Koordination und die Kondition des Körpers.

## Therapeutisches Hatha-Yoga

Durch unser Therapeutisches Yoga können Blockaden, die den freien Energiefluss in Körper und Geist verhindern, gelöst werden. Es werden Atemübungen, Meditationen und eine feste Abfolge von gezielten Haltungen (Asanas) durchgeführt. Man kann dies auch als Akupunktur ohne Nadeln bezeichnen.

## Wirbelsäulengymnastik / Rücken-Fit / PhysioFit Rücken

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

### Inhalte:

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

## Zumba Fitness

Hier trainiert Ihr mit mehr Power Euer Herz-Kreislauf-System. Sprünge und schnelle Bewegungen sind Elemente in diesem Kurs.

## Zumba Gold

Ihr liebt Tanzen und lateinamerikanische Rhythmen? Dann trainiert im Zumba Gold Euer Herz-Kreislauf-System. Da in diesem Kurs auf Sprünge und schnelle Drehungen verzichtet wird, ist Zumba Gold ein Kurs für jedes Alter. Hier könnt Ihr Schwitzen und geht mit einem Lächeln aus dem Kurs.

## Einteilung



### 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 Teilnahme nur mit Rehasport-Verordnung



### Gesundheit & Relax

Du möchtest Deine Flexibilität, Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer verbessern? Dir etwas Gutes tun und Deine Gesundheit fördern? Dann sind diese Kurse genau richtig für Dich. Sie leiten Dich dynamisch durch den Alltag zu kommen und fördern Deine Gesundheit sanft und ganzheitlich.



### Fitness

Du möchtest Deinen Körper in Form bringen und Deinen Stoffwechsel trainieren? Dann bist Du hier genau richtig. Hier bewegst Du Dich im mittleren Leistungsbereich.



### Power & Strong

Bist Du bereit, Dein Limit kennenzulernen und darüber hinaus zu gehen? Dann bist Du hier genau richtig. Für diese Kurse solltest Du eine gute körperliche Grundfitness mitbringen und voll belastbar sein. Bist Du Dir unsicher, ob Du teilnehmen kannst, dann sprich bitte den Kursleiter oder Trainer an.