

# Rehasport & Fitnesskurse 2020

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
			8.30-9.15 RehaSport Robin	8.30-9.15 RehaSport Annette/En
8.45-9.30 RehaSport Annette	9.00-9.45 Reha-Sport Robin	11.00-11.45 Sitzhocker Gymnastik Jasmin	9.15-10.00 RehaSport Robin	9.30-10.15 RehaSport Annette/En
9.30-10.15 RehaSport Annette	9.45-10.30 Reha-Sport Robin		10.00-10.45 RehaSport Robin	10.30-11.15 RehaSport Annette/En
	10.30-11.15 Reha-Sport Robin		10.45-11.30 RehaSport Robin	11.15-12.00 Qi Gong/Kurs En
17.00-18.00 mit kurzer BBP Einheit Annette 	15.00-15.45 Sitzhocker Gymnastik Jasmin	16.15-17.15 Kids Beats, drums alive Yoga & mehr Kurs Annette/Robin	16.00-16.45 RehaSport Annette	11.15-12.00 Qi Gong Schnupperkurs am 21. und 28. Februar 2020
18.15 Nordic Walking /Herbst-Winterpause	17.00-17.45 RehaSport Wajh	17.30-18.15 RehaSport Annette/Robin	17.00-17.45 RehaSport Annette	
18.00-18.45 RehaSport Wajh	17.45-18.30 RehaSport Wajh	18.20-19.05 RehaSport Annette/Robin	18.00-18.45 Tabata Annette	17.15-18.15 Annette 
18.45-19.30 RehaSport Wajh	18.30-19.15 RehaSport Julita	19.10-20.10 drums alive Annette	18.45-19.30 Faszien & Rückenfitness Annette 	18.15-18.30 BBP-Express Annette Bauch Beine Po 
19.30-20.30 FIT MIX Julita/Annette	19.30-20.30 Step & Dance Julita	20.15-21.15 Hatha - Yoga Annette 	19.35-20.35 Pilates-Yoga Annette	18.30-19.15 Lang- und Kurzhandel Fitness Annette

*Neu ab März 2020*

# Reha-Fitnessplan PhysioConcept 2020

## Bauch Beine Po

Muskelkräftigung/Straffung des gesamten Körpers, wobei die Problemzonen im Vordergrund stehen.

## FIT - MIX

Ein Fitnesskurs für alle, die eine abwechslungsreiche, Stunde erleben möchten. Verschiedene Kursinhalte und Fitnessprogramme (von klassischer Wirbelsäulengymnastik bis zur Aerobic) werden zu einem starken Gesamtprogramm zusammengeführt.

## Step&Dance

Eine Dance Stunde mit dem Einsatz rund um den Step, klassische Step Elemente mit Dance around the Step!

## Tabata

Das Tabata Training ist ein hochintensives Intervalltraining, dessen Grundlage die Kombination von Kraft- und Cardiotraining bildet. Ein Tabata-Intervall besteht aus 8 Intervallen à 20 Sekunden. Ein Tabata-Intervall dauert 4 Minuten. Eine Tabatastunde beinhaltet meist bis zu 8 Tabata Einheiten ein Erwärmen und ruhigen Ausklang. Das Training vereint abwechslungsreich Herzkreislauf/Fatburner mit Kraft – Training des Halteapparates.

**Qi Gong .....**Kursangebot ist Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin und setzt sich aus Atem- Bewegungs- und Entspannungsübungen zusammen. Durch Qi Gong wird der Energiefluss in unserem Meridiansystem aktiviert und gefördert.

## drum alive /Trommelfitness

Die Teilnehmer trommeln zu fetziger Musik mit Drumsticks auf Pezzibällen und bewegen sich rhythmisch dazu. Es werden dabei unterschiedliche Choreografien aus einfachen Schritten und Bewegungen einstudiert. Dadurch wird der gesamte Körper gefordert und das Herz-Kreislaufsystem angeregt. Spielerisch werden Muskeln aufgebaut und die Fettverbrennung angeregt. Alle Altersklassen sind herzlich willkommen!

## Kids-BeatsTrommeln & mehr.....Kursangebot

Kinder haben einen riesigen Spaß daran, sich zu Musik zu bewegen.

Speziell für Kinder und Jugendliche (von 6 bis 10 Jahren) entwickeltes Programm. Mit einfach zu erlernenden Bewegungsabläufen zu abwechslungsreichen Rhythmen, mit fröhlicher Musik und coolen Trommeleinheiten werden die Kinder zur Bewegung angeregt. Eine ruhige Kinder-Yogaeinheit rundet den Kurs. Herzlich willkommen ist grundsätzlich jedes Kind, wobei uns insbesondere aber auch daran liegt, Kinder mit Adipositas (Übergewicht), Bewegungsarmut und Aufmerksamkeitsdefiziten in diesem Kurs zu fördern.

## Zumba®

Vergiss das Training, lass dich von der Musik treiben und bring dich mit Spaß in Form - bei der originalen Tanz-Fitnessparty. Bei der originalen Zumba® Stunde erwarten dich Latino Rhythmen, internationale Beats und vieles mehr. Zumba ®: Basiert auf dem Prinzip „FUN AND EASY TO DO“. Für Zumba Fitness® muss man nicht tanzen können, das WICHTIGSTE ist Spaß daran zu haben. Einfach nur „nachtanzen“, „mittanzen“ und „abtanzen“.

## Langhantel- und Kurzhanteltraining

Das Langhantel- und Kurztraining gilt unter erfahrenen Athleten und Fitnessexperten als eine der effektivsten Trainingsformen. Das Training mit einer Langhantel ist sehr facettenreich und die Übungsausführung ist entsprechend anspruchsvoller als an einer Maschine. Die Erklärung hierfür ist ganz einfach: An einer Maschine wird die Bewegungsausführung von dieser unterstützt, während du beim Langhanteltraining die komplette Bewegung alleine ausführen und stabilisieren musst. Ein mitreißendes Kraftausdauertraining mit der Langhantel und Musik.

**Faszien training by Faszi** ⇒ Dehnfähigkeit ⇒ Elastizität ⇒ Geschmeidigkeit – ⇒ Lösungstechniken – ⇒ Regeneration –⇒ Stabilität – ⇒ Wahrnehmung, probiere es aus!

**Hatha Yoga** Der Hatha Yoga ist wohl der bekannteste und weit verbreiteste Yogaweg. Er bildet eine Synthese aus Körperübungen, bewusster Atmung, Energiearbeit, Konzentrations- und Entspannungsübungen, die die Menschen in ihrer Gesamtheit ansprechen. Geist, Körper und Seele in Einklang bringen - Dafür steht Yoga!

**Pilates** ist ein ganzheitliches Ganzkörpertraining, bei dem Atmung und Bewegung in Einklang gebracht werden. Durch die Anspannung der tiefen Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur wird der Rumpf stabilisiert und damit das Powerhouse aktiviert. Zudem wird durch das Trainieren von funktionellen Bewegungsabläufen die Beweglichkeit gefördert. Beim Pilates steht immer die kontrollierte und konzentrierte Bewegungsausführung im Vordergrund.

**Nordic Walking** An die Stöcke-fertig-los! Das effektive Ganzkörpertraining. Der Einsatz von Stöcken macht aus Walking ein Training, bei dem zusätzlich die Muskulatur des Oberkörpers beansprucht wird. Nordic Walking ist für ambitionierte Sportler ebenso geeignet wie für untrainierte Menschen. Ein Ganzkörpersport an der frischen Luft.