

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
KURSRAUM	9.15 Uhr RehaVitalisPlus e.V. ... einfach Gesund werden	9.15 Uhr RehaVitalisPlus e.V. ... einfach Gesund werden	9.30 Uhr Stretching 30 min.	9.15 Uhr RehaVitalisPlus e.V. ... einfach Gesund werden	9.15 Uhr RehaVitalisPlus e.V. ... einfach Gesund werden		
	10.00 Uhr Zumba®	10.00 Uhr Yoga	10.00 Uhr Pilates	10.00 Uhr Rücken Fit	10.00 Uhr RehaVitalisPlus e.V. ... einfach Gesund werden		
			11.00 Uhr Workout 50plus		11.00 Uhr Workout 50plus		11.00 Uhr Power Yoga
		16.00 Uhr RehaVitalisPlus e.V. ... einfach Gesund werden			16.00 Uhr RehaVitalisPlus e.V. ... einfach Gesund werden	14.00 Uhr HOT IRON® 1	
	17.00 Uhr Pilates	17.00 Uhr RehaVitalisPlus e.V. ... einfach Gesund werden	17.30 Uhr HOT IRON® 1	17.30 Uhr Body Flows	16.45 Uhr RehaVitalisPlus e.V. ... einfach Gesund werden		
	18.00 Uhr Thai Bo	18.00 Uhr Zumba®	18.30 Uhr Faszientraining (45 min)	18.30 Uhr Zumba®	17.45 Uhr deepWORK® (45 min)	 FUNCTIONAL WORKOUT MONTAGS • 20.00 UHR DIENSTAGS • 18.00 UHR DONNERSTAGS • 20.00 UHR GEH' MIT KAI & SÖREN IN DER FUNCTIONAL AREA AN DEINE GRENZEN! [ANMELDUNG AN DER THEKE!]	
	19.00 Uhr Workout Bauch & Rücken	19.00 Uhr HOT IRON® 2 IRON CROSS®	19.30 Uhr Workout Bauch & Rücken	19.30 Uhr Thai Bo	18.30 Uhr bodyART®/Yoga (45 min)		
		20.15 Uhr bodyART®/Yoga			19.15 Uhr Fatburner Step/ Aerobic (45 min)		
					20.00 Uhr Workout Bauch & Rücken		
							

● *Cardiokurse* ● *Kräftigungskurse* ● *Balancekurse*

KURSBESCHREIBUNGEN

CARDIO

Zumba®: In diesem Kurs verschmelzen hypnotische Latin-Rhythmen und einfache, nachvollziehbare Bewegungen zu einem dynamischen Workout, das einfach jede(n) mitreißt!

Thai Bo: Leichte Grundschritte aus der Aerobic kombiniert mit einfachen Techniken aus Boxen, Kickboxen und Kampfsportarten. Verbessert Ausdauer, Koordination und Kraft.

Fatburner Step/Aerobic: Hier erhältst Du neben den Step-Aerobic-Grundlagen auch ein moderates Ausdauer- und Koordinationstraining mit dem Step und leichter bis anspruchsvoller Choreografie.

deepWORK®: Dieser Kurs ist athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig und doch ganz anders als alle bekannten Programme – ein Workout aus fünf Elementen und voller positiver Energie! Holistisches Functional Grouptraining!

KRÄFTIGUNG

Workout 50 plus: In diesem Kurs verbesserst Du mit gezielten Übungen Deine Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer. So bleibst Du fit und gesund bis ins hohe Alter!

HOT IRON® 1: Erlerne die Grundtechniken des Langhanteltrainings für eine effektive Körperfettreduktion, eine knackige Muskulatur und einen starken Rücken. Das ultimative Workout für Deinen ganzen Körper.

HOT IRON® 2: Die koordinative und konditionelle Steigerung zum Kurs HOT IRON 1. Bringe Deinen Körper mit noch anspruchsvolleren Übungen in Form.

IRON CROSS®: Die Königsdisziplin! Trainiert wird mit hohem Gewicht und wenigen Wiederholungen. Lass' Deine Muskeln brennen! Voraussetzung ist die Teilnahme am HOT IRON® 2.

Workout Bauch & Rücken: Waschbrettbauch gefällig? Dann hier: 30 - 60 Minuten intensivstes Bauch- und Rückentraining.

Alle Kurse dauern 60 Minuten. Abweichungen findest Du als Hinweis an den jeweiligen Kursen.

BALANCE

Rücken Fit: Schwerpunktmäßige Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur, verbunden mit Koordinationsübungen und Stretching.

Stretching: Gezielte Dehntechniken für den gesamten Körper!

Pilates: Durch eine perfekte Symbiose aus präziser und bewusster Kontrolle fließender Bewegungsabläufe erlangst Du Kraft, Beweglichkeit & Balance. Körper, Geist und Seele bilden eine harmonische Einheit!

(Power) Yoga: Spüre diese dynamische und zugleich meditative Trainingsform. Fließende Elemente des Yoga verbessern gleichermaßen Kraft und Beweglichkeit und fördern somit innere Stärke und Gelassenheit im Alltag.

Body Flows: In diesem Kurs werden Elemente aus dem Pilates und dem Yoga zu Bewegungsfolgen miteinander verknüpft und so ein sanftes Ganzkörpertraining erzielt.

BodyART®: Dieser Kurs ist ein ganzheitliches Körpertraining. Es trainiert den Mensch als Einheit von Körper, Geist und Seele. Durch die Übungen werden Kraft, Flexibilität und Balance miteinander verbunden.

Faszientraining: Rollen Sie im Faszientraining Ihre Verspannungen einfach weg! Mit der Faszienrolle & Co. lösen Sie mit einfachen Bewegungen Verklebungen und die Muskeln können wieder frei „atmen“.

REHA VITALIS PLUS e.V.

Rehasport: Rehasport wird von Deinem Arzt verordnet, von der Krankenkasse genehmigt und von InMotion durchgeführt. In der Regel werden 50 Einheiten, ohne Eigenleistung des Versicherten gewährt! Voraussetzung für die Teilnahme an den Rehasportkursen ist eine Verordnung vom behandelnden Arzt mit erfolgreicher Kostenzusage der Krankenkasse.