






KURSPLAN GÜLTIG AB NOVEMBER 2018

	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	10.30 Uhr PILOXING®	
			11.00 Uhr Workout Best Ager		11.00 Uhr Workout Best Ager	11.30 Uhr Faszientraining (30 min)	11.00 Uhr Power Yoga
		16.00 Uhr RehaVitalisPlus e.V. ... einfach Gesund werden			16.00 Uhr RehaVitalisPlus e.V. ... einfach Gesund werden	12.00 Uhr HOT IRON® Neu!	
	17.00 Uhr Pilates	17.00 Uhr RehaVitalisPlus e.V. ... einfach Gesund werden	17.30 Uhr HOT IRON®	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 Neu! PILOXING®	18.30 Uhr Zumba®	17.45 Uhr Neu! deepWORK® meets BAX®	 FUNCTIONAL WORKOUT MONTAGS - MITTWOCHS IMMER 19.30 UHR (30 MIN.) GEH' IN DER FUNCTIONAL AREA AN DEINE GRENZEN!	
	19.00 Uhr Sixpack-Attack (30 min)	19.00 Uhr Neu! Power Yoga	19.30 Uhr Sixpack-Attack (30 min)	19.30 Uhr Strong Fit	18.45 Uhr Neu! bodyART® meets Inside Flow Yoga		
		20.00 Uhr Wirbelsäulen- gymnastik (45 min)					
							

● **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.

Strong Fit: Ein effektives Workout, kombiniert aus Kraft & Ausdauer, welches den gesamten Körper formt und Dich mitreißt!

deepWORK®: Dieser Kurs ist athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig und doch ganz anders als alle bekannten Programme – ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie! deepWORK® verbindet statische und dynamische Übungen, Core Training, Plyometrics und Atemtechniken. Diese Kombination ist eine Herausforderung für Körper und Geist.

Piloxing®: Bei Piloxing vereinst Du Bewegung aus dem Tanz, Pilates und Boxelemente. Durch das Non-Stop-Intervalltraining trainierst Du Dein Herz-Kreislauf-System und formst Deinen Körper. Fettverbrennung ist vorprogrammiert - egal ob Frau oder Mann.



KRÄFTIGUNG

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

SIXPACK-ATTACK: Waschbrettbauch gefällig? Dann hier: 30 Minuten intensivstes Bauchtraining.

Wirbelsäulengymnastik: Schulung von Körperwahrnehmung und Koordination; Bewusstmachen der aktiv-aufrechten Körperhaltung sowie gymnastische Übungen für die wirbelsäulenunterstützende Muskulatur. Beugt Rücken- und Haltungsbeschwerden vor.

BAX®: Dieser Kurs basiert auf dem holistischen Ansatz von Yin und Yang und verbindet hoch intensive Performance-Einheiten mit myofaszialen Übungen.



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.

Inside Flow Yoga: Dieses Yoga ist eine Evolution des Vinyasa Yoga. Eine Stunde im Fluss. Es gibt keinen Anfang und kein Ende. Eine fließende Abfolge von Asanas geleitet von dem Atem und moderner Musik. Alles fließt mit der Musik - die Bewegung und die Atmung. - Eine Symbiose aus Tradition und Evolution.

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 verbindet einzigartige Bewegungen inspiriert von Yoga, Kampfsportarten, Physiotherapie, klassischer Konditionierung mit Atem-Arbeit. Stress wird abgebaut, körperliche und mentale Stärke und Beweglichkeit trainiert.

Faszientraining: Roll' im Faszientraining Deine Verspannungen einfach weg! Mit der Faszienrolle & Co. löst Du 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.

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