







	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® Neu!		
			11.00 Uhr Neu! Workout Best Ager		11.00 Uhr Neu! Workout Best Ager		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 HOT IRON® 2		
	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	15.00 UHR bodyART® dynamic deepWORK® (75 min)		
	18.00 Uhr Thai Bo	18.00 Uhr Zumba®	18.30 Uhr Neu! Power Yoga	18.30 Uhr Zumba®	17.45 Uhr bodyART® Structure Yoga (75 min)	 FUNCTIONAL WORKOUT MONTAGS • 19.30 UHR GEH' IN DER FUNCTIONAL AREA AN DEINE GRENZEN! [ANMELDUNG IMMER AB DEM SAMSTAG VORHER AN DER THEKE!]		
	19.00 Uhr Neu! Sixpack-Attack (30 min)	19.00 Uhr HOT IRON® 2 IRON CROSS®	19.30 Uhr Neu! Sixpack-Attack (30 min)	19.30 Uhr Neu! Strong Fit	19.00 Uhr Step / The NEXT Step			
		20.00 Uhr bodyART® Stretch Yoga (75 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 Grundschriffe 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!

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

The Next Step: Die Fundamentals der ursprünglichen Step Basics und Power Step Moves sowie Variationen und einfache Kombinationen. Es wird weniger Choreografie, dafür mehr Intensitätsvarianten vermittelt. (Jeden 1. Freitag im Monat!)

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! (Jeden 1. Samstag im Monat!)

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® 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. (Jeden 1. Samstag im Monat um 14.00 Uhr!)

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

IRON CROSS®: Die Königsdisziplin! Trainiert wird mit hohem Gewicht und wenigen Wiederholungen. Lass' Deine Muskeln brennen! Voraussetzung ist die Teilnahme am HOT IRON® 2. (Jeden 1. Dienstag im Monat!)

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

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.

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.