






KURSPLAN GÜLTIG AB APRIL 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 Neu! 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	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 Power Yoga	18.30 Uhr Zumba®	17.45 Uhr deepWORK® (45 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 Sixpack-Attack (30 min)	19.00 Uhr HOT IRON® 2 (75 min)	19.30 Uhr Sixpack-Attack (30 min)	19.30 Uhr Strong Fit	18.30 Uhr bodyART®		
		20.15 Uhr Neu! 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 ein intensives Training, das sich durch den Wechsel aus Kraft- und Cardiophasen auszeichnet. deepWORK® verbindet statische und dynamische Übungen, Core Training, Plyometrics und Atem-techniken. 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® 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.

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

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

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 intensives, ganzheitliches, funktionelles, Ganzkörper-Training, welches Stärke, Flexibilität, Cardio und Atem-Arbeit verbindet. Der Kurs besteht aus bodyART-Übungen sowie einzigartigen Bewegungen inspiriert von Kampfsportarten, Yoga, Physiotherapie und klassischer Konditionierung. BodyART Training schafft ein dynamisches Gleichgewicht zwischen Aktivität und Passivität, Spannung und Entspannung.

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.