

KURSPLAN



MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG	
7.00 – 9.00	T-RENA	7.00 – 9.00	T-RENA	7.00 – 9.00	T-RENA	7.00 – 9.00	T-RENA	7.00 – 9.00	T-RENA
								8.00 – 8.45	Rehasport Bewegung
9.00 – 9.45	Rehasport Bewegung	9.00 – 9.45	Rehasport Training	9.30 – 10.20	Windeldance 1-3 Jahre	8.45 – 9.45	Bauch-Beine-Po	8.30 – 9.15	Rehasport Wasser
10.00 – 10.45	Rehasport Bewegung							9.00 – 9.45	Rehasport Bewegung
								10.00 – 10.45	Rehasport Training
11.00 – 13.00	T-RENA	11.00 – 13.00	T-RENA	10.00 – 12.00	T-RENA	10.00 – 12.00	T-RENA	10.00 – 12.00	T-RENA
14.00 – 16.00	T-RENA	15.00 – 16.30	T-RENA	16.00 – 18.00	T-RENA	15.00 – 16.30	T-RENA	14.00 – 16.00	T-RENA
								14.00 – 14.50	MiniDance 3-5 Jahre
				15.00 – 15.45	Rehasport Bewegung sitzend			15.00 – 15.50	MiniDance 6-8 Jahre
		16.00 – 16.45	Rehasport Wasser	16.00 – 16.45	Rehasport Wasser				
				17.00 – 17.45	Rehasport Kids Wasser 7–12 Jahre				
		17.30 – 18.15	Rehasport Bewegung	17.10 – 18.10	Athletic Training				
		18.30 – 19.15	Rehasport Training	18.30 – 19.30	RückenFit	18.30 – 19.30	LÄCHLE & VERGISS		
18.00 – 20.00	T-RENA	18.00 – 20.00	T-RENA			18.00 – 20.00	T-RENA	18.00 – 20.00	T-RENA

KURSPLAN



Rehasport

Gruppengymnastikkurse mit einem speziell ausgebildeten Trainer. Rehasport eignet sich für Menschen mit gesundheitlichen oder körperlichen Einschränkungen. Unsere Rehasport Kurse gibt es **auch im Wasser und für Kinder**.

T-RENA

... ist ein Gruppentraining auf unserer Trainingsfläche. Direkt nach der Reha einsteigen und die bisherigen Erfolge steigern und festigen. Während der Trainingszeit stehen Euch speziell ausgebildete Trainer zur Verfügung.

LÄCHLE & VERGISS

Tauche ein in eine Welt voller Entspannung, Achtsamkeit und Wohlbefinden. Wir entdecken, begleitet von beruhigenden Klängen und sanften Bewegungen, wie wir den Alltag hinter uns lassen können. Verschiedene Entspannungsmethoden und Atemtechniken lassen uns eine neue Erholung für Körper und Geist spüren. Genieße die innere Balance und gönne dir eine Reise der Entspannung.

Bitte bring ein Kissen, Socken und eine warme Decke mit.

Athletic Training

... als Zirkeltraining mit dem eigenen Körpergewicht und Kleingeräten.

Durch gezieltes funktionelles Athletic Training (Drücken, Ziehen, Heben, Beugen, Rotation, Tragen) gewinnt jeder an Kraft. Das Training stabilisiert den Körper und mindert das Verletzungsrisiko für Belastungen im Alltag als auch bei sportlichen Aktivitäten. Unser Fokus liegt auf natürlichen Bewegungen für ein ganzheitliches System. Der Kurs eignet sich für sportlich Ambitionierte.

Windeldance und Minidance

Popsongs und Kinderlieder! Einfache Tanzschritte und viel Spaß! Kinder tanzen für ihr Leben gerne! Körperbewusstsein, Körperkontrolle, Rhythmus und Bewegung werden spielerisch und altersgerecht gefördert. Das Selbstvertrauen wird durch die soziale Interaktion beim gemeinsamen Tanzen gestärkt. Einfache Tanzschritte und Bewegungsabläufe fördern die Konzentration und die Lernfähigkeit.

RückenFIT

Gemeinsam für einen gesunden Rücken!

Viel Sitzen, einseitige Belastungen und Fehlhaltung sind Ursachen für diverse Rückenbeschwerden. Wirbelsäulengymnastik ist das optimale Fitnessstraining für einen gesunden Rücken!

Bauch-Beine-Po

Raus aus dem Alltag, nimm dir Zeit für dich! Die Schwerpunkte sind Bauch, Beine und Po! Auch dein Rücken wird sich freuen. Das Herzkreislaufsystem, die Fettverbrennung und die Muskeln werden abwechslungsreich angeregt.

AOK Orthocard

Ein individuelles Training an unserem EGYM-Kraftzirkel. 12 Einheiten, deine AOK zahlt!

Du kannst deine AOK Orthocard-Termine selbstständig buchen				
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
11.00 – 13.00	10.00 – 12.00	17.00 – 19.00	09.00 - 11.00	10.00 – 12.00
16.00 – 18.00	15.00 – 17.00		15.00 - 17.00	18.00 – 20.00

- Änderungen sind vorbehalten -