

# Kursplan



Saline 6, 06556 Artern  
 Tel. 03466/30 24 50  
 info@biber-gym-fitness.de

Öffnungszeiten	
Mo.– So	06.00- 24.00 Uhr (auch an Feiertagen!)
Servicezeiten	
Mo – Fr	09.00- 12.00 Uhr 17.00- 21.00 Uhr

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	08.15 – 09.00 Uhr Stretch & Relax			
09.00 – 09.50 Uhr „Fitte-Mitte“	09.00 – 10.00 Uhr Zumba	09.00 – 09.50 Uhr „Fit bis 100“		
	10.00 – 10.50 Uhr Bauch Beine Po	10.00 – 10.30 Uhr Stabi	10.00 – 10.50 Uhr Rücken-Pilates	
	11.00 – 11.50 Uhr Faszientraining		11.00 – 12.00 Uhr **Rehasport**	
	17.00 – 18.00 Uhr **Rehasport**			
	18.00 – 19.00 Uhr **Rehasport**	17.30 – 18.30 Uhr ZUMBA	18.00 – 18.50 Uhr Faszientraining	
19.30 – 20.30 Uhr Body Pump	19.00 – 20.00 Uhr ZUMBA	19.00 – 20.00 Uhr Body Pump	19.10 – 20.00 Uhr Fatburner-Mix	
	20.00 – 20.50 Uhr Indoor- Cycling			

Gültig ab 01.06.2018

**\*\*Teilnahme nur mit gültiger Rehaverordnung**

# Kursplan



Saline 6, 06556 Artern  
Tel. 03466/30 24 50  
info@biber-gym-fitness.de

<b>Body Pump:</b>	Ist ein optimales Langhanteltraining zur Verbesserung der Kraftausdauer und zur Kräftigung der gesamten Muskulatur, ein Kurs mit einer Gruppendynamik, die mitreißt.
<b>Bauch-Beine-Po:</b>	Kräftigung speziell für Bauch, Beine und Po-Muskulatur.
<b>Fit bis 100:</b>	Ein Kurs für Jedermann. Hier wird über Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit und Kraft alles trainiert. Fit bis 100 ist die Devise.
<b>Indoor-Cycling:</b>	Radfahren in der Gruppe – ein intensives und optimales Ausdauertraining zu motivierender Musik.
<b>Rücken-Pilates</b>	Kräftigung und Dehnung der Rückenmuskulatur. In Kombination mit Pilates. Alltägliche Rückenschmerzen können vorgebeugt und abgebaut werden.
<b>Zumba:</b>	Für Zumba muss man nicht tanzen können. Das Wichtigste hierbei ist Spaß haben und sich zur Musik bewegen. Die lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen wirken dabei sehr motivierend.
<b>Fatburner-Mix</b>	Ein Kurs mit unterschiedlichen Inhalten auf individuelle Wünsche abgestimmt. Ein Training, was den Fettstoffwechsel anregt und zum Schwitzen bringt.
<b>Fitte-Mitte:</b>	Extra auf die Mittelpartie abgestimmtes Intensivtraining, Hier werden Speziell die Muskelgruppen im Bauch und Rückenbereich trainiert
<b>**Rehasport**:</b>	Ziel ist es, Ausdauer, Kraft und, Koordination zu stärken, Flexibilität zu verbessern und das Selbstbewusstsein zu stärken. Hilfe zur Selbsthilfe heißt die Devise. Die Verantwortlichkeit für die eigene Gesundheit wird gestärkt und zu aktivem gesundheitlich orientiertem Sporttreiben wird motiviert.
<b>Faszientraining</b>	Bindegewebsregeneration und Rumpfstabilisation. Ziel ist die Vermittlung von Techniken und Übungen zum Lösen von Muskelverspannungen, Kräftigung und Straffung der Muskulatur, Verbesserung der Körperwahrnehmung, Verbesserung des Zusammenspiels der kinetischen Muskelketten. Effekte dabei sind: Lösen von Verspannungen, Verbesserung der Beweglichkeit und Stabilität. Dieser Kurs schafft die Grundlage für ein bewegliches Leben!
<b>Stabi:</b>	Intensives Training speziell auf die Stabilität, Ausdauer, Kraft und Flexibilität des Körpers abgestimmt.

Gültig ab 01.06.2018

**\*\*Teilnahme nur mit gültiger Rehasverordnung**