Kursplan



Öffnungszeiten		
Mo So 06.00- 24.00 Uhr		
(auch an Feiertagen!)		
Servicezeiten		
Mo – Do	09.00- 12.00 Uhr	
	17.00- 20.00 Uhr	
Freitag	09.00 – 12.00Uhr	

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
10.00 – 10.50 Uhr Fit bis 100 mit Bianka		09.30-10.00 Uhr Virtual Bodybalance Beginner	09.30-10.00 Uhr Virtual Body Pump	
	10.00 – 10.50 Uhr Rücken-Pilates mit Alexandra		10.00-10.50 Uhr Rücken-Pilates Mit Alexandra	
			11.00 – 12.00 Uhr **Rehasport**	
17.30 – 18.15 Uhr Virtual Sh'Bam	17.00 – 18.00 Uhr **Rehasport**			
	18.00 – 19.00 Uhr **Rehasport**	17.00 – 17.45 Uhr Virtual SH´Bam	17.00-17.30 Uhr Virtual Core	
19.00 – 20.00 Uhr Virtual Body Pump		19.00 – 20.00 Uhr Virtual Body Pump	19.30-20.20 Uhr Virtual RPM	19.00-19.45Uhr Virtual SH´BAM
ültig ab 15.11.21	20.00 – 20.50 Uhr Indoor- Cycling mit Thoralf			

Gültig ab 15.11.21

^{**}Teilnahme nur mit gültiger Rehaverordnung

Kursplan



Fit bis 100:	Ein Kurs für Jedermann. Hier wird über Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit und Kraft alles trainiert. Fit bis 100 ist die Devise.	
Indoor-Cycling:	Radfahren in der Gruppe – ein intensives und optimales Ausdauertraining zu motivierender Musik.	
Rücken-Pilates	Kräftigung und Dehnung der Rückenmuskulatur. In Kombination mit Pilates. Alltägliche Rückenschmerzen können vorgebeugt und abgebaut werden.	
Rehasport:	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.	
Virtual Bodybalance	BODYBALANCE ist eine Abfolge von einfachen Dehnübungen, Bewegungen und Posen aus Yoga, Tai Chi und Pilates zu fließender Musik. Dabei ist kontrollierte Atmung ein wichtiger Bestandteil. Unsere Instruktoren geben immer auch leichtere Varianten für Anfänger vor. Du kräftigst deinen gesamten Körper und verlässt die Class entspannt, ausgeglichen, glücklich.	
Virtual Bodypump	BODYPUMP [®] ist für jeden geeignet, der schlank, definiert und fit werden möchte - und das in kürzester Zeit. BODYPUMP ist ein Ganzkörper-Workout, bei dem der Fokus auf moderater Gewichtsbelastung und hoher Wiederholungszahl liegt	
Virtual Core	ist das optimale Training für deine starke Körpermitte. Basierend auf wissenschaftlichen Untersuchungen, aktiviert dieses Workout die hintere Muskelkette und steigert Kraft, Stabilität und Ausdauer deiner Rumpfmuskulatur. Nebenbei beugst du Verletzungen vor und unterstützt jegliche Bewegungen in deinem Alltag.	
Virtual Sh'bam	Ein spaßiges Tanz-Workout, das süchtig macht	