



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
vormittags	vormittags	vormittags	vormittags	vormittags
08:30-09:30 Christian Wirbelsäulenkräftigung K1	08:00-09:00 Teresa Knie- und Hüftstabilität K1	09:00-10:00 Luna Pilates (M) K1	08:00-09:00 Stefan Rückenkräftigung K1 (Start: offen)	08:00-08:45 Simone Pilates (M) K1
09:30-10:30 Marcus Beckenbodenkräftigung K1	09:00-10:00 Jutta Tai Chi K1	10:00-11:00 Tina Glücksritter K1	09:00-10:00 Doris Hatha-Yoga K1	08:45-09:30 Simone Pilates (B) K1
	10:00-11:00 Franziska Rückenkräftigung K1		10:00-11:00 Angelika Kopfzündung K1	11:30-12:30 Julia Schulter-Nacken-Kräftigung K1
nachmittags	nachmittags	nachmittags	nachmittags	nachmittags
18:00-19:00 Luna Pilates Online	17:00-18:00 Marcus Wirbelsäulenkräftigung K1	17:00-18:00 Jutta Qi-Gong K1	18:00-19:00 Anastasia Step-Ausdauer K1	17:00-18:00 Anastasia Ganzkörpertraining (F) K1
18:00-19:00 Anastasia Rückenkräftigung K1	18:00-19:00 Marcus Pilates (M) K1	17:00-18:00 Teresa Knie- und Hüftstabilität K4	19:00-20:00 Christian Rückenkräftigung Online	
18:00-19:00 Cathrin Schulter-Nacken & Entspannung K4	19:00-20:30 Susanne Hatha-Yoga Online	19:00-20:30 Doris Hatha-Yoga K1		
	19:00-20:00 Stefan Ganzkörpertraining (M) K1 (Start: offen)			

Anmerkungen:

Wir bitten Sie um eine **Anmeldung** innerhalb von **6 Tagen** vor Kursbeginn, um einen reibungslosen Ablauf zu gewährleisten. Anmelden können Sie sich telefonisch unter **0711 135320-37**, **persönlich** an unserem **Bistro**, über die **Homepage** oder über die **E-Fit App** (Studiokennung: **rehamed-stuttgart**).



Die Kursteilnehmeranzahl ist auf 7 (K4) & 12 (K1) limitiert.

Der Treffpunkt für die Kurse im K1 ist im Treppenhaus im 4 OG.

Kurse finden ab min. 4 Teilnehmern statt. Änderungen und Ausnahmen vorbehalten!

(B) Beginner (M) Mittelstufe (F) Fortgeschrittene
K4 Kursraum 4 (3. OG) K1 Kursraum 1 (4. OG)

Öffnungszeiten:

Mo. - Fr. 07:00-21:00 Uhr
 Sa. & So. 9:00-17:00 Uhr

Öffnungszeiten Sauna (ab 01.10.2021)

Mo. - Fr. 16:15-20:45 Uhr
 Sa. & So. 9:15-16:45 Uhr



Kräftigung		Entspannung		Online	
Kopf-zündung	Ein Kurs der etwas anderen Art. Außergewöhnliche Übungen mit spielerischen Elementen bringen das Gehirn in Bewegung. Ein Training zur Förderung der Konzentration, zur Steigerung der Gehirnleistung, Erhöhung der Stressresistenz u. v. m..	Tai Chi	Eine alte chinesische Bewegungskunst, die zur Gesunderhaltung, Meditation und Selbstverteidigung dient.	Online Kurse	Wer die eigenen vier Wände nicht verlassen möchte, hat durch unsere Online Kurse die Möglichkeit von zu Hause aus ein qualifiziertes Training durchzuführen. Für weitere Infos und Zugangsdaten können Sie sich gerne bei uns am Bistro melden.
Pilates	Pilates ist eine Trainingsmethode, die den Körper unabhängig von Alter und körperlicher Leistungsfähigkeit, mehr Balance und Beweglichkeit verleiht. Auf schonende Weise verbessern Sie Ihre Körperhaltung, Koordination, Präzision, Atmung, Kraft und Ausdauer.	Hatha-Yoga	Körperübungen ohne Leistungsdruck, Atem- und Konzentrationsübungen sowie Entspannungsphasen wechseln sich ab. Hatha Yoga stärkt Muskeln, Bänder und Sehnen, verbessert die Haltung und macht die Wirbelsäule beweglich.		
Beckenboden-kräftigung	Mit verschiedenen Kräftigungs- und Entspannungsübungen lernt Mann und Frau, den Beckenboden in den Alltag zu integrieren und ihn vor Belastungen zu schützen.	Qi-Gong	Qi-Gong-Übungen zählen zu den ältesten Heil- und Kräftigungsmethoden Chinas. Durch konzentrierte Bewegungen im Stehen, Sitzen und Liegen wird das Qi angeregt und harmonisiert.		
Ganzkörper-training	Ein rundum abwechslungsreiches Programm für den ganzen Körper. Die Mischung aus Herz-Kreislauf-Training und Kräftigung mit verschiedenen Hilfsmitteln bringen den gesamten Stoffwechsel in Schwung. Spaß und Schweiß sind garantiert.	Schulter-Nacken & Entspannung	Lockerung der Muskulatur, Vorbeugung von neuen Verspannungen mittels Mobilisations-, Kräftigungs- und Dehnübungen. Im Anschluss folgt ein Entspannungsteil (z.B. Traumreisen, PMR).		
Glücksritter	Ohne Kraftübungen verbessern Sie Ihre muskuläre Balance und erfahren einfache Übungen, die Sie gezielt jederzeit gegen Ihre Schmerzen einsetzen können. Ihre Schmerzen werden direkt spürbar reduziert und viele Bewegungen fallen deutlich leichter.	Schulter-Nacken-kräftigung	Lockerung der Muskulatur, Vorbeugung von neuen Verspannungen mittels Mobilisations- und Kräftigungsübungen. Verbesserung der Körperhaltung und Entlastung des Schulter-Nackenbereiches.		
Knie- & Hüftstabilität	Ein spezielles Übungsprogramm kräftigt und mobilisiert die Strukturen rund um Sprunggelenk, Knie und Hüfte. Ihr Gleichgewicht, die Koordination und Beweglichkeit wird verbessert.	Rücken-kräftigung	Kräftigen und Stabilisieren, Mobilisieren und Dehnen sowie gezielte Übungen mit und ohne Kleingeräte helfen Rückenprobleme vorzubeugen, bzw. bestehende zu beheben. Verschiedene Hilfsmittel zum Muskelaufbau sorgen für ein gezieltes Training.		
Wirbelsäulen-kräftigung	Kräftigen und Stabilisieren, Mobilisieren und Dehnen sowie gezielte Übungen mit und ohne Kleingeräte helfen Rückenprobleme vorzubeugen, bzw. bestehende zu beheben. Verschiedene Hilfsmittel zum Muskelaufbau sorgen für ein gezieltes Training.	Step-Ausdauer	Ein dynamisches Steppertraining in der Gruppe mit tänzerischen Bewegungen zu motivierender Musik. Hauptsächlich wird hierbei die aerobe Ausdauer & Koordination trainiert.		