

Kursplan Frühjahr 2022

Zeiten	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:00 - 09:00		Ganzkörpertraining* K1 mit Stefan		Abnehmen mit Bewegung* K1 mit Stefan	Pilates (M) K1 mit Simone
09:00 - 10:00	Rücken Fit* K1 mit Christian	Tai Chi* K1 mit Jutta	Pilates (M) K1 mit Luna	Hatha-Yoga* K1 mit Doris	Pilates (B) K1 mit Simone
10:00 - 11:00	Abnehmen mit Bewegung* K1 mit Stefan	Rücken Fit* K1 mit Franziska	Glücksritter K1 mit Tina	Kopfzündung K1 mit Angelika	
11:00 - 12:00					
16:00 - 17:00	Beckenbodenkräftigung K1 mit Marie				Schulter-Nacken-Training (Kraft) K1 mit Julia
17:00 - 18:00	Pilates (Online) mit Simone	Ganzkörpertraining* K1 mit Stefan	Knie-Hüft-Kräftigung K4 mit Paul	Qi-Gong* K1 mit Jutta	Ganzkörpertraining K1 mit Elke
18:00 - 19:00	Schulter-Nacken-Training (Entsp.) K4 mit Cathrin	Rücken Fit* K1 mit Stefan	Abnehmen mit Bewegung* K1 mit Johanna	Prävention Arthrose* K4 mit Manuel	Pilates (M) K1 mit Teresa
19:00 - 20:00		Rumpf-stabilisation* K1 mit Johanna	Hatha-Yoga (Online) mit Susanne	Hatha-Yoga* K1 mit Doris	Rücken Fit (Online) mit Christian
20:00 - 21:00					

Alle mit einem Stern * markierten Kurse sind für eine Zuzahlung durch die Krankenkasse zertifiziert.

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 aktuell 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.

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



Öffnungszeiten Gesundheitssport:

Mo. - Fr.: 07:00 - 21:00 Uhr

Sa. & So.: 09:00 - 17:00 Uhr

Öffnungszeiten Sauna:

Mo. - Fr.: 16:15 - 20:45 Uhr

Sa. & So.: 09:15 - 16:45 Uhr



Kräftigung		Kräftigung		Entspannung	
Pilates	Pilates ist eine Trainingsmethode, die dem Körper, unabhängig von Alter und körperlicher Leistungsfähigkeit, mehr Balance und Beweglichkeit verleiht. Es verbessert sich u.a. Körperhaltung, Koordination und Atmung.	Rumpf-stabilisation	Mit verschiedensten Mobilisations- und Stabilisationsübungen werden Sie ein ganzheitliches Programm zur Steigerung Ihrer Beweglichkeit, Ihrer Kraft und Ihres allgemeinen Wohlbefindens absolvieren.	Schulter-Nacken & Entspannung	Lockerung der Muskulatur, Vorbeugung von neuen Verspannungen mittels Mobilisations-, Kräftigungs- und Dehnübungen. Im Anschluss folgt ein Entspannungsteil, z.B. Traumreisen.
Rücken Fit	Sie wollen wieder im Garten arbeiten, mit den Enkelkindern spielen, Leistung auf dem Spielfeld oder im Job erbringen? Stärken Sie mit uns Ihren Rücken und vertrauen Sie der Widerstandsfähigkeit Ihrer Wirbelsäule.	Kopf-zündung	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.
Ganzkörper-training	Wir bringen Sie in Bewegung - Ganzkörpertraining für jedermann. Steigern Sie Ihre allg. Fitness und kräftigen Sie Ihren Körper. Unsere Trainer bringen Ihre Koordination auf das nächste Level. Die Ampel steht auf grün - starten Sie jetzt.	Beckenboden-kräftigung	Hier erlernen Sie die Grundlagen der Beckenbodenfunktion, die Lage der Muskulatur und den Zusammenhang von Atmung und Entspannung. (Start ab 17.01.2022)	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 beweglicher.
Abnehmen mit Bewegung	Beim Fatburner-Zirkel in der Gruppe verbrennen Sie im hohen Maße Kalorien. Bringen Sie Ihren Körper in Form. Die Körperwahrnehmung wird gesteigert und die Muskulatur nachhaltig trainiert.	Prävention Arthrose	Gemeinsam stärken wir Ihre Gelenke! Ebenso werden Knorpel, Sehnen und Knochen gestärkt. Mit endgradigen und kontrollierten Bewegungen pflegen Sie Ihre Gelenke und fördern die Mobilität. (Start ab 09.02.2022)	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.
Glücksritter	Ohne Kraftübungen verbessern Sie Ihre muskuläre Balance und erfahren einfache Übungen, die Sie gezielt jederzeit gegen Ihre Schmerzen einsetzen können. Ihre Schmerzen werden spürbar reduziert und viele Bewegungen fallen deutlich leichter.	Intervall-training	Ein dynamisches Ausdauertraining in der Gruppe mit abwechselnden Belastungs- und Erholungsphasen. Durch unvollständige Erholungsphasen wird ein überschwelliger Trainingsreiz gesetzt.		
Knie- & Hüftkräftigung	Ein spezielles Übungsprogramm kräftigt und mobilisiert die Strukturen rund um Sprunggelenk, Knie und Hüfte. Ihr Gleichgewicht, die Koordination und Beweglichkeit wird verbessert.	Schulter-Nacken-kräftigung	Lockerung der Muskulatur, Vorbeugung von neuen Verspannungen mittels Mobilisations- und Kräftigungsübungen. Eine Verbesserung der Körperhaltung ist garantiert.		