

Zeiten	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag		
08:00 - 09:00	Rücken Fit* K1 mit Christian			Abnehmen mit Bewegung* K1 mit Stefan	Pilates (M) K1 mit Simone		
09:00 - 10:00	Abnehmen mit Bewegung* K1 mit Stefan		Pilates (M) K1 mit Teresa		Pilates (B) K1 mit Simone		
10:00 - 11:00		Rücken Fit* K1 mit Franziska	Glücksritter K1 mit Tina	Aqua -Fitness*** HFB Killesberg mit Cathrin	Kopfzündung K1 mit Angelika		
11:00 - 12:00					Schulter-Nacken-Kräftigung* K1 mit Julia		
16:00 - 17:00	Beckenbodenkräftigung K1 mit Marie						
17:00 - 18:00	Pilates (Online) mit Simone	Ganzkörpertraining* K1 mit Stefan	Knie-Hüft-Kräftigung K4 mit Paul F.	Qi-Gong K1 mit Marc	Ganzkörpertraining K1 mit Sazan		
18:00 - 19:00	Schulter-Nacken & Entspannung K4 mit Cathrin	Rücken Fit* K1 mit Lisa	Abnehmen mit Bewegung* K1 mit Ronja	Outdoor-Kurs** DLB mit Teresa	Prävention Arthrose K1 mit Manuel	Pilates (M) K1 mit Teresa	Intervalltraining K1 mit Sazan
19:00 - 20:00				Rücken Fit (Online) mit Christian/ Paul B.			
20:00 - 21:00							

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

\*\* Der Outdoor-Kurs findet bei jedem Wetter auf der Dachlaufbahn statt. Bitte achten Sie auf wetterfeste Kleidung.

\*\*\* Für den Kurs benötigt jeder Teilnehmer eine Eintrittskarte für das Höhenfreibad Killesberg.

**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 oder über die E-Fit App (Studiokennung: rehamed-stuttgart). Die Kursteilnehmeranzahl ist aktuell auf 10 (K4) & 15 (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. HFB = Höhenfreibad / K4 = Kursraum 4 (3. OG) / K1 = Kursraum 1 (4. OG) / DLB = Dachlaufbahn (5. 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.	Outdoor-Kurs	Ob Krafttraining oder Ausdauer, mit Kleingeräten oder ohne Equipment, gemeinsam verbessern wir Ihre allg. Fitness an der frischen Luft auf unserer berühmten Dachlaufbahn. Bitte achten Sie auf wetterfeste Kleidung.	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.	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.
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.	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.
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.	Aqua-Fitness	Kraftübungen an Land fallen Ihnen schwer und Sie möchten Gelenkschonend trainieren? Dann kommen Sie in unseren Aqua-Fitness Kurs. Trainieren Sie den ganzen Körper und genießen Sie die frische Luft. Spaß und Bewegung werden hier verbunden.
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.		