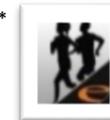


| Zeiten | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | |
|---------------|---|--------------------------------------|--|--|---|---|
| 08:00 - 09:00 | Rücken Fit* K1 mit Christian | | | Abnehmen mit Bewegung* K1 mit Stefan | Pilates (M) K1 mit Simone | |
| 09:00 - 10:00 | Abnehmen mit Bewegung* K1 mit Stefan | Tai Chi* K1 mit Jutta | Pilates (B) K1 mit Sazan Sissi | Hatha-Yoga* K1 mit Doris | Pilates (B) K1 mit Simone | |
| 10:00 - 11:00 | | Rücken Fit* K1 mit Franziska | Glücksritter K1 mit Tina | Kopfzündung K1 mit Angelika | | |
| 11:30 - 12:30 | | | | | Schulter-Nacken-Kräftigung* K1 mit Julia | |
| 15:00 - 16:00 | | | | | Zumba (B) K1 mit Sazan Sissi ab 18.11.22 | |
| 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 Jutta | Ganzkörpertraining K1 mit Sazan Sissi | |
| 18:00 - 19:00 | Schulter-Nacken & Entspannung K4 mit Cathrin | Rücken Fit* K1 mit Lisa | Abnehmen mit Bewegung* K1 mit Ronja | Prävention Arthrose K1 mit Manuel | Pilates (M) K1 mit Sazan Sissi | Intervalltraining K1 mit Sazan Sissi |
| 19:00 - 20:00 | | Hatha-Yoga (Online) mit Susanne | Hatha-Yoga* K1 mit Doris | Meditation & Entspannung K1 mit Sazan | Rücken Fit (Online) mit Christian oder Paul B. | |
| 20:00 - 21:00 | | | | | | |

* Alle mit einem Stern markierten Kurse sind für eine Zuzahlung durch die Krankenkasse zertifiziert. Der Bezuschussungszeitraum hierfür läuft vom 10.10.22-18.12.22.

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 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. 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 - 20:15 Uhr

Sa. & So.: 09:15 - 16:15 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. | Zumba (B) | Zumba ist ein Fitness-Konzept, das vom Alberto „Beto“ Pérez (seit 1990er Jahren) kreiert wurde. Zumba kombiniert Aerobic mit lateinamerikanischen sowie internationalen Tänzen. In diesem Workout für Anfänger steht Spaß im Vordergrund. | 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. | 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. | 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. | Meditation & Entspannung | Meditation und Entspannung erlaubt Ihnen bestimmte Teile des Körpers zu beruhigen und Verspannungen zu lösen. Es schafft nicht nur den gesamten Körper, sondern auch die Gedanken- sowie Gefühlswelt zu beruhigen. |
| 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. | | |