

Zeiten	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
08:00 - 09:00	Rücken Fit* K1 mit Christian			Abnehmen mit Bewegung* K1 mit Stefan We.	Pilates K1 mit Simone	
09:00 - 10:00	Abnehmen mit Bewegung* K1 mit Stefan We.	Tai Chi* K1 mit Jutta	Schulter Nacken Entspannung* K1 mit Cathrin	Hatha Yoga K1 mit Simone	Pilates K1 mit Simone	
10:00 - 11:00	Beckenbodenkräftigung K1 mit Marie	Rücken Fit* K1 mit Franziska	Glücksritter K1 mit Stefan Wa.	Kopfzündung K1 mit Angelika	Aqua-Fitness** HFB Killesberg mit Cathrin	
11:00 - 12:00					Schulter Nacken Kräftigung* K1 mit Julia	
12:00 - 13:00						
16:00 - 17:00					Zumba K1 mit Marija	
17:00 - 18:00		Knie- & Hüftkräftigung K1 mit Paul F.	Qi-Gong* K1 mit Jutta			
18:00 - 19:00	Schulter Nacken Entspannung* K1 mit Cathrin	Bauch Intensiv K4 mit Stefan We.	Abnehmen mit Bewegung* K1 mit Ronja	Prävention Arthrose K4 mit Manuel	Rücken Fit* K1 mit Paul B.	Ganzkörpertraining K1 mit Paul F.
19:00 - 20:00	Rücken Fit* K1 mit Lisa-Marie		Vinyasa Yoga K1 mit Lisa-Marie	Meditation & Entspannung K4 mit Angelika		
20:00 - 21:00						

\* Kurse sind für eine Zuzahlung durch die Krankenkasse zertifiziert. **Bezuschussungszeiträume: 23.01. - 31.03.2023 & 17.04. - 23.06.2023.**

\*\* Für den Aqua-Fitness Kurs benötigt jeder Teilnehmer eine Eintrittskarte für das Höhenfreibad Killesberg. Kursteilnehmeranzahl: 15 / Zeitraum: 15.06. - 07.09.2023.

**Anmerkungen:** Wir bitten Sie um eine Anmeldung innerhalb von 6 Tagen vor Kursbeginn, um einen reibungslosen Ablauf zu gewährleisten.

An- und abmelden können Sie sich telefonisch unter 0711 135320-37, persönlich an unserem Bistro oder über die E-Fit App\*\*\* (Studiokennung: **rehamed-stuttgart**).

Die Kursteilnehmeranzahl ist auf 12 (K4) & 18 (K1) limitiert. **Der Treffpunkt für die Kurse im K1 ist im Treppenhaus im 4 OG.** Kurse finden ab 6 Teilnehmern statt.

**Bezeichnungen:** 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 Bistro:**

Mo. - Fr.: 08:00 - 21:00 Uhr  
 Sa. & So.: 10:00 - 17:00 Uhr

**Öffnungszeiten Sauna:**

Mo. - Fr.: 16:15 - 20:15 Uhr  
 Sa. & So.: 10:15 - 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	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 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.	Bauch Intensiv	Mit gezielten und funktionellen Bodenübungen wird eine intensive Kräftigung der gesamten Rumpfmuskulatur, insbesondere der geraden und schrägen Bauchmuskulatur trainiert. Die Übungen werden mit und ohne Kleingeräte durchgeführt.	Tai Chi	Eine alte chinesische Bewegungskunst, die zur Gesunderhaltung, Meditation und Selbstverteidigung dient.
Ganzkörpertraining	Wir bringen Sie in Bewegung - Ganzkörpertraining für jedermann. Steigern Sie Ihre allg. Fitness und kräftigen Sie Ihren Körper. Unsere Trainer bringen Ihre Kraft, Ausdauer und Koordination auf das nächste Level.	Beckenbodenkräftigung	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.	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.
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.	Schulter Nacken Kräftigung	Stabilisierung der Muskulatur, Vorbeugung von Verspannungen mittels Mobilisations-, Kräftigungs- und Dehnübungen. Eine Verbesserung der Körperhaltung ist garantiert.	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.
Knie- & Hüftkräftigung	Ein spezielles Übungsprogramm kräftigt und mobilisiert die Strukturen rund um Sprunggelenk, Knie und Hüfte. Ihr Gleichgewicht, die Koordination und Beweglichkeit wird verbessert.	Vinyasa Yoga	Alle Übungen werden in fließenden Bewegungen aneinandergereiht. Die Atmung wird dabei dem Flow angepasst und aktiv miteingebunden. Die Stundenbilder vereinen Kräftigung und Entspannung.	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.