

Kursplan Sommer 2024

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Kurse am Morgen	09.00 – 10.00 Uhr K1 Power-Zirkel Paul F.	09.00 – 10.00 Uhr K1 Tai Chi Jutta	09.00 – 10.00 Uhr K1 Rückenkräftigung Oleg	09.00 – 10.00 Uhr K1 Yoga Simone	08.00 – 09.00 Uhr K1 Pilates (Mittelstufe) Simone
	10.00 – 11.00 Uhr K1 Beckenbodenkräftigung Birgit	10.15 – 11.00 Uhr K1 Rumpfkraftigung Sabrina	10.00 – 11.00 Uhr K1 Glücksritter Stefan	10.00 – 11.00 Uhr K1 Kopfzündung Angelika	09.00 – 10.00 Uhr K1 Pilates (Anfänger) Simone
				10.30 – 11.15 Uhr Aqua Fitness für Mitglieder Cathrin	10.00 – 11.00 Uhr K1 Schulter- & Nacken-Kräftigung Julia
Kurse am Abend	18.00 – 19.00 Uhr K1 Schulter- & Nacken-Entspannung Cathrin	17.00 – 18.00 Uhr K1 Knie- & Hüftkräftigung Paul F.	17.00 – 18.00 Uhr K1 Qi Gong Jutta	18.00 – 19.00 Uhr K1 Rückenkräftigung mit Herz Paul B.	17.00 – 18.00 Uhr K1 Zumba Marija
	18.30 – 19.00 Uhr K4 Bauch Intensiv Ronja	18.00 – 19.00 (19.15) Uhr K1 Pilates/Yoga Oleg/ Lena	18.00 – 18.45 Uhr K1 Beweglichkeit Aktiv Sabrina	19.00 – 20.00 Uhr K1 Sling-Training Ramona	18.00 – 19.00 Uhr K1 Ganzkörperkräftigung Paul F.
	19.00 – 20.00 Uhr K1 Rückenkräftigung Lisa-Marie		18.45 – 20.00 Uhr K1 Vinyasa Yoga Lisa-Marie	19.00 – 20.00 Uhr K4 Meditation & Entspannung Angelika	

Öffnungszeiten Gesundheitssport

Mo. – Fr.: 07.00 – 21.00 Uhr

Sa. & So.: 09.00 – 17.00 Uhr

Sauna:

15.30 – 20.30 Uhr

10.15 – 16.30 Uhr

Frauensauna:

Fr.: 15.00 – 17.00 Uhr

rehamed GmbH, im Haus der Gesundheit, Stuttgarter Str. 33, 70469 Stuttgart, Tel. 0711 - 13 53 20 – 37

Kräftigung		Kräftigung		Entspannung	
Pilates	Eine Trainingsmethode die dem Körper mehr Balance und Beweglichkeit verleiht. Dieses Training hilft gezielt die Körperhaltung, Koordination und Atmung zu verbessern.	Zumba	Ein Tanz-Fitness-Workout, bei dem die Freude an der Bewegung im Vordergrund steht. Zumba verbindet Aerobic mit lateinamerikanischen sowie internationalen Tänzen.	Meditation & Entspannung	Im Vordergrund stehen die Grundlagen der Meditation und die Fähigkeit zu entspannen. Geführte Meditationen, Atemtechniken, Achtsamkeitsübungen u.v.m.
Ganzkörperkräftigung	Kräftigung der großen Muskelgruppen durch gezielte Übungen verbessert die allgemeine Fitness. Durch eine abwechslungsreiche Kombination aus Kraft-, Ausdauer- und Flexibilitätsübungen können nicht nur Muskelkraft und Koordination sondern auch das Herz-Kreislaufsystem gestärkt und verbessert werden.	Rückenkräftigung	Gezielte Übungen zur Stärkung und Gesunderhaltung des Rückens. Der ganzheitliche Ansatz umfasst Übungen zur Kräftigung der Rückenmuskulatur, Dehnungen zur Verbesserung der Beweglichkeit und Haltungsübungen zur Förderung einer gesunden Körperhaltung.	Tai Chi	Eine alte chinesische Bewegungskunst, die zur Gesunderhaltung, Meditation und Selbstverteidigung dient.
				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.
Schulter- & Nackenkräftigung	Stabilisation der Brust- & Halswirbelsäule steht hier im Vordergrund. Die Kombination aus Mobilisations-, Kräftigungs- und Dehnübungen kann vorbeugend gegen Verspannungen wirken.	Rückenkräftigung mit Herz	Durch spezielle Kräftigungsübungen wird gezielt der Rücken stabilisiert und gekräftigt. Über aktive Intervalle im höheren Pulsbereich, wird zusätzlich das Herz-Kreislaufsystem verbessert.	Kopfzündung	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.
Power-Zirkel	Über intensives Zirkeltraining werden im hohen Maße Kalorien verbrannt. Ob Intervalltraining, Kräftigungsübungen in Zirkelformation oder auf der Matte – die Körperwahrnehmung und die Muskelkraft werden gesteigert.	Beckenbodenkräftigung	Die Grundlagen der Beckenbodenfunktion, die Lage der Muskulatur und den Zusammenhang von Atmung und Entspannung sind hier im Vordergrund. Vorbeugung gegen Beckenbodenschwäche ist das Ziel.	Kräftigung und Entspannung	
				Glücksritter	Im Vordergrund steht eine Verbesserung der muskulären Balance durch Übungen, die gezielt gegen Schmerzen einsetzen werden sollen.
Knie- & Hüftkräftigung	Mobilisation und Kräftigung der Strukturen rund um die Sprung-/ Knie- & Hüftgelenke. Spezielle Übungen verbessern das Gleichgewicht, die Koordinationsfähigkeit und die Beweglichkeit.	Rumpfkraftigung	Verbesserung der Stabilität, der Kraft und der Flexibilität der Rumpfmuskulatur. Ein vielseitiger Mix aus Krafttraining, Mobilisation und Stabilisation spricht nicht nur die Bauch- und Rückenmuskulatur, sondern auch die Muskeln um die Hüften an und hilft die Körperhaltung zu verbessern.	Beweglichkeit Aktiv	Über die volle Bewegungsamplitude wird in dieser Stunde aktiv auf die Dehnfähigkeit eingewirkt. Durch das aktive Dehnen können Verletzungsrisiko und körperliche Beschwerden vorgebeugt werden.
Sling-Training	Das spezielle Trainingsprogramm mit dem Schlingentrainer ist ein effektives Ganzkörperkräftigung mit dem Fokus auf die Kräftigung der Tiefenmuskulatur.	Aqua Fitness	Ganzkörpertraining im Wasser, das Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination vereint. Durch den Auftrieb im Wasser werden Gelenke geschont, während der Wasserwiderstand die Muskelarbeit intensiviert.	Yoga	Der Kurs bietet eine ganzheitliche Praxis, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringt. Körperübungen, Atemtechniken und Meditationen verhelfen zu mehr Flexibilität, Kraft und einer inneren Ausgeglichenheit.
Bauch Intensiv	Mit gezielten und funktionellen Bodenübungen wird eine intensive Kräftigung der gesamten Rumpfmuskulatur, insbesondere der geraden und schrägen Bauchmuskulatur gefördert.	Entspannung		Vinyasa Yoga	Die Yoga-Asanas werden in fließenden und dynamischen Bewegungen aneinandergereiht. Durch das kontinuierliche Wechseln zwischen verschiedenen Körperübungen werden Kraft, Flexibilität und Ausdauer gestärkt, während der Geist zur Ruhe kommt.
		Schulter- & Nacken-Entspannung	Lockerungsübungen der Muskulatur, das Vorbeugung von Verspannungen mittels Mobilisations-, Kräftigungs- und Dehnübungen stehen hier im Vordergrund. Abgerundet wird die Stunde mit einem Entspannungsteil.		

Gültig vom 23.07.2024 bis zum 08.09.2024

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 (www.rehamed-stuttgart.de/Gesundheitsport/Terminvereinbarung/Kurse) oder über den QR-Code.

Kurzfristige Kursänderungen werden vom rehamed-Team per Mail kommuniziert. Bitte überprüfen Sie vor Kursbeginn Ihr E-Mailpostfach und stellen Sie sicher, dass Sie eine gültige E-Mailadresse bei uns hinterlegt haben.

Die Kursteilnehmeranzahl ist auf 12 (K4) & 22 (K1) limitiert. Der Treffpunkt für die Kurse im K1 ist im Treppenhaus im 4. OG. Kurse finden ab min. 4 Teilnehmer/innen statt. Bezeichnungen: K4 = Kursraum 4 (3. OG) / K1 = Kursraum 1 (4. OG)

