






Kursplan Herbst/Winter 2024

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Kurse am Morgen	08.30 – 09.30 Uhr Rückenkräftigung Christian K1 	09.00 – 10.00 Uhr Tai Chi Jutta K1		09.00 – 10.00 Uhr Yoga Simone K1	08.00 – 09.00 Uhr Pilates (Mittelstufe) Simone K1
	09.30 – 10.30 Uhr Power-Zirkel Paul F. K1	10.15 – 11.00 Uhr Rumpfkraftigung Sabrina K1	10.00 – 11.00 Uhr Glücksritter Stefan K1	10.00 – 11.00 Uhr Kopfzündung Angelika K1	09.00 – 10.00 Uhr Pilates (Anfänger) Simone K1
	10.30 – 11.30 Uhr Beckenbodenkräftigung Birgit K1				10.00 – 11.00 Uhr Schulter-Nacken-Kräftigung Julia K1 
Kurse am Abend	18.00 – 19.00 Uhr Schulter-Nacken-Entspannung Cathrin K1 	17.00 – 18.00 Uhr Knie- & Hüftkräftigung Paul F. K1	17.00 – 18.00 Uhr Qi Gong Jutta K1	18.00 – 19.00 Uhr Rückenkräftigung mit Herz Paul B. K1 	17.00 – 18.00 Uhr Zumba Marija K1
	18.30 – 19.00 Uhr Bauch Intensiv Ronja K4	18.00 – 19.15 Uhr Yoga Lena K1	18.00 – 19.00 Uhr Power-Workout Ronja K1	19.00 – 20.00 Uhr Sling-Training Ramona K1	18.00 – 19.00 Uhr Ganzkörperkräftigung Paul F. K1
	19.00 – 20.00 Uhr Rückenkräftigung Lisa-Marie K1 		19.00 – 20.15 Uhr Vinyasa Yoga Lisa-Marie K1	19.00 – 20.00 Uhr Meditation & Entspannung Angelika K4	

Schulter- Nacken-Kräftigung

Die Kombination aus Mobilisations-, Kräftigungs- und Dehnübungen kann vorbeugend gegen Verspannungen wirken, sowie zu einer Stärkung der Brust- und Halswirbelsäule beitragen.

Rückenkräftigung

Der ganzheitliche Ansatz zur Gesunderhaltung des Rückens umfasst gezielte Übungen zur Kräftigung der Rückenmuskulatur, Dehnungen zur Verbesserung der Beweglichkeit und Haltungsübungen zur Förderung einer gesunden Körperhaltung.

Rückenkräftigung mit Herz

Gezielte Übungen sollen den Rücken kräftigen und stabilisieren. Über aktive Intervalle im höheren Pulsbereich wird zusätzlich das Herzkreislaufsystem angeregt.

Rumpfkraftigung

Ein vielseitiger Mix aus Krafttraining, Mobilisation und Stabilisation der Rumpfmuskulatur, welcher neben der Bauch- und Rückenmuskulatur auch die Muskeln um die Hüften anspricht und so zu einer verbesserten Körperhaltung verhelfen kann.

Beckenbodenkräftigung

Übungen zur Verbesserung der Körpermitte, die Förderung einer gesunden Haltung und das Vorbeugen von Beschwerden, stehen neben den Grundlagen der Beckenbodenfunktion, sowie dem Zusammenhang von Atmung und Entspannung im Fokus.

Power-Workout

Ein intensives und abwechslungsreiches Workout, das Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination vereint. Vielseitiges Training mit Kleingeräten und funktionellen Trainingseinheiten für den gesamten Körper.

Knie- & Hüftkräftigung

Die Mobilisation und Kräftigung der Strukturen rund um die Sprung-/ Knie- & Hüftgelenke steht hier im Vordergrund. Spezielle Übungen verbessern das Gleichgewicht, die Koordinationsfähigkeit und die Beweglichkeit.

Pilates

Eine Trainingsmethode zur Verbesserung der Flexibilität und Stabilität der Muskulatur durch gezielte Übungen, die auf sanften Bewegungen und bewusster Atmung basieren.

Bauch Intensiv

Gezielte und funktionelle Übungen fördern eine intensive Kräftigung der gesamten Rumpfmuskulatur, insbesondere der geraden und schrägen Bauchmuskulatur.

Ganzkörperkräftigung

Eine Kombination aus Ausdauer, Kraftübungen und funktionellen Bewegungen sorgt für ein effektives Training, das den gesamten Körper stärkt.

Sling-Training

Ein effektives Ganzkörpertraining mit dem Schlingentrainer, bei dem das eigene Körpergewicht genutzt wird um die Kraft, Stabilität und Ausdauer zu verbessern.

Power-Zirkel

Ob Intervalltraining, Kräftigungsübungen in Zirkelformation oder ein Training auf der Matte – kombiniert werden Kraft, Ausdauer und Koordination.

Zumba

Ein Tanz-Fitness-Workout, bei dem die Freude an der Bewegung im Vordergrund steht. Zumba verbindet Aerobic mit internationalen sowie lateinamerikanischen Tänzen.

Meditation & Entspannung

Im Vordergrund stehen die Grundlagen der Meditation und die Fähigkeit zu entspannen. Geführte Meditationen, Atemtechniken, Achtsamkeitsübungen u.v.m.

Schulter-Nacken-Entspannung

Lockerungsübungen der Muskulatur, das Vorbeugen von Verspannungen mittels Mobilisations-, Kräftigungs-, Entspannungs- und Dehnübungen stehen hier im Vordergrund.

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.

Tai Chi

Eine alte chinesische Bewegungskunst die zur Gesunderhaltung, Meditation und Selbstverteidigung dient.

QR-Code
Kursanmeldung:

**Yoga**

Eine ganzheitliche Praxis, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringt. Körperübungen, Atemtechniken und Meditationen verhelfen zu mehr Flexibilität, Kraft und einer inneren Ausgeglichenheit.

Vinyasa Yoga

Die Asanas werden in fließenden und dynamischen Bewegungen aneinandergereiht. Der kontinuierliche Wechsel zwischen den Körperübungen vereint Kraft, Flexibilität und Ausdauer, während der Geist zur Ruhe kommt.

Kopfzündung

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

Dieser Kurs ist für alle Fitnesslevel geeignet. Der Schwerpunkt liegt auf der Schmerzreduktion kombiniert mit einer gesteigerten Körperwahrnehmung. Die Verbesserung der muskulären Balance und das Durchbewegen aller Gelenke macht einen wahrhaftigen Glücksritter aus.

Gültig vom 09.09.2024 bis zum 20.12.2024



ZPP-Kurse: Alle markierten Kurse sind für eine Bezuschussung durch die Krankenkasse zertifiziert. **Bezuschussungszeitraum:** 30.09.2024 – 13.12.2024

Kursräume und Teilnehmeranzahl:

Kursteilnehmeranzahl K4 (K4 = Kursraum 4 (3. OG)): 12
Kursteilnehmeranzahl K1 (K1 = Kursraum 1 (4. OG)): 22

Der Treffpunkt für die Kurse im K1 ist im Treppenhaus im 4. OG.
Kurse finden ab min. 4 Teilnehmer/innen statt.

Anmeldung: Wir bitten um eine Anmeldung innerhalb von 6 Tagen vor Kursbeginn.

Telefonisch: 0711 - 13 53 20 - 37

Persönlich: Am Bistro im 4. OG

Homepage: (www.rehamed-stuttgart.de/Gesundheitssport/Terminvereinbarung/Kurse)

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

Öffnungszeiten Gesundheitssport

Montag - Freitag: 07.00 - 21.00 Uhr

Samstag & Sonntag: 09.00 - 17.00 Uhr

Öffnungszeiten Sauna

Montag - Freitag: 15.30 - 20.30 Uhr

Samstag & Sonntag: 10.15 - 16.30 Uhr

Frauensauna Freitag: 15.00 - 17.00 Uhr

Kontaktdaten

rehamed GmbH, im Haus der Gesundheit

Stuttgarter Straße 33, 70469 Stuttgart

Telefon: 0711 - 13 53 20 - 37