

Sommer-Kursplan 2025

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Kurse am Morgen	08.30 – 09.30 Uhr Rückenkräftigung Christian  K1		08.30 – 09.30 Uhr Fit Mix Annalena 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 Melany 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			10.30 – 11.15 Uhr Aqua-Fitness für Mitglieder Cathrin	
Kurse am Abend	18.00 – 19.00 Uhr Schulter-Nacken-Entspannung Cathrin K1	17.00 – 18.00 Uhr Ganzkörperkräftigung Dominik K1	18.00 – 18.45 Uhr Beweglichkeit Aktiv Sabrina K4	18.00 – 19.00 Uhr Rückenkräftigung mit Herz Maximilian  K1	16.00 – 17.00 Uhr Fit ins Wochenende 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	17.00 – 18.00 Uhr Zumba Marija 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.

Fit Mix

Der ideale Kurs für alle, die Abwechslung suchen. Die Kombination aus Rückenstärkung, Ganzkörpertraining und Intervallübungen dient der Steigerung von Ausdauer und dem Aufbau von Kraft. Entspannungseinheiten sorgen für die Balance zwischen Körper und Geist.

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.

Beweglichkeit Aktiv

Über die volle Beweglichkeitsamplitude wird in dieser Stunde aktiv auf die Dehnfähigkeit eingewirkt. Durch das aktive Dehnen können Verletzungsrisiken und körperliche Beschwerden vorgebeugt werden.

Fit ins Wochenende

Dieser Kurs kombiniert Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination in einem abwechslungsreichen Workout für einen fitten Start ins Wochenende!

Aqua-Fitness

Ganzkörpertraining im Wasser, das Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination vereint. (Bis zum Ende der Freibad-Saison.)

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 innerhalb der Sommerferien - ab 01.08.2025

ZPP-Kurse: Alle markierten Kurse sind für eine Bezuschussung durch die Krankenkasse zertifiziert.

Bezuschussungszeiträume: 29.09.2025 - 12.12.2025

QR-Code Anmeldung:

**Kursräume und Teilnehmeranzahl:**

Kursteilnehmeranzahl K4 (K4 = Kursraum 4 (3. OG)): 12
Kursteilnehmeranzahl K1 (K1 = Kursraum 1 (4. OG)): 22
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 E-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
Frauensaua Freitag: 15.00 - 17.00 Uhr

Kontaktdaten

rehamed GmbH, im Haus der Gesundheit
Stuttgarter Straße 33, 70469 Stuttgart
Telefon: 0711 - 13 53 20 - 37