

# Kursplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Kurse am Morgen	08.30 – 09.30 Uhr <b>Rückenkräftigung</b> Christian  K1	09.00 – 10.00 Uhr <b>Tai Chi</b> Jutta K1	08.30 – 09.30 Uhr <b>Fit Mix</b> Annalena K1	09.00 – 10.00 Uhr <b>Yoga</b> Simone K1	08.00 – 09.00 Uhr <b>Pilates (Mittelstufe)</b> Simone K1
	09.30 – 10.30 Uhr <b>Power-Zirkel</b> Melany K1	10.15 – 11.00 Uhr <b>Rumpfkräftigung</b> Sabrina K1	10.00 – 11.00 Uhr <b>Glücksritter</b> Stefan K1	10.00 – 11.00 Uhr <b>Kopfzündung</b> Angelika K1	09.00 – 10.00 Uhr <b>Pilates (Anfänger)</b> Simone K1
	10.30 – 11.30 Uhr <b>Beckenbodenkräftigung</b> Birgit K1				10.00 – 11.00 Uhr <b>Schulter-Nacken-Kräftigung</b> Julia  K1
Kurse am Abend	18.00 – 19.00 Uhr <b>Schulter-Nacken-Entspannung</b> Cathrin K1	17.00 – 18.00 Uhr <b>Ganzkörperkräftigung</b> Dominik K1	17.00 – 18.00 Uhr <b>Qi Gong</b> Jutta  K1	18.00 – 19.00 Uhr <b>Rückenkräftigung mit Herz</b> Maximilian  K1	16.00 – 17.00 Uhr <b>Fit ins Wochenende</b> Marija K1
	18.30 – 19.00 Uhr <b>Bauch Intensiv</b> Ronja K4	18.00 – 19.15 Uhr <b>Yoga</b> Lena K1	18.00 – 19.00 Uhr <b>Power-Workout</b> Ronja K1	19.00 – 20.00 Uhr <b>Sling-Training</b> Ramona K1	17.00 – 18.00 Uhr <b>Zumba</b> Marija K1
	19.00 – 20.00 Uhr <b>Rückenkräftigung</b> Lisa-Marie  K1		19.00 – 20.15 Uhr <b>Vinyasa Yoga</b> Lisa-Marie K1	19.00 – 20.00 Uhr <b>Meditation &amp; Entspannung</b> Angelika K4	

Kräftigung

**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.

Entspannung

**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.

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

Kräftigung & Entspannung

**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 ab 15.09.2025**



**ZPP-Kurse:** Alle markierten Kurse sind für eine Bezuschussung durch die Krankenkasse zertifiziert.  
**Bezuschussungszeiträume:** 29.09.2025 - 12.12.2025

**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 auf unserer Homepage:  
[www.rehamed-stuttgart.de/Gesundheitssport/Terminvereinbarung/Kurse](http://www.rehamed-stuttgart.de/Gesundheitssport/Terminvereinbarung/Kurse)

**Wichtig:**  
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.



**QR-Code Anmeldung:**

**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