

Kursplan 2026

	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	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
Kurse am Abend	18.00 – 19.00 Uhr Schulter-Nacken-Entspannung Cathrin K1	17.00 – 18.00 Uhr Ganzkörperkräftigung Dominik K1	17.00 – 18.00 Uhr Qi Gong Jutta K1	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	

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.

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.

Pilates

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

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.

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.

Rückenkräftigung mit Herz

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

Rumpfkräftigung

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.

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 12.01.2026

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

Bezugsschussungszeiträume: 19.01.2026 – 27.03.2026
13.04.2026 – 03.07.2026
21.09.2026 – 04.12.2026

QR-Code Anmeldung:



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

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.

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