


Sommer-Kursplan 2026

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Kurse am Morgen	09.30 - 10.30 Uhr Fit in die Woche Christian & Sabrina DL			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	10.00 – 11.00 Uhr Rumpfkräftigung 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
	12.15 - 13.00 Uhr Durchatmen & Auftanken Lisa-Marie & Lena DL			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			
	18.30 – 19.00 Uhr Bauch Intensiv Ronja K4	19.00 - 20.00 Uhr Outdoor-Power Annalena DL	18.00 – 19.00 Uhr Power-Workout Ronja K1	18.00 – 19.00 Uhr Rückenkräftigung mit Herz Maximilian 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.

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.

Outdoor-Power
 Ein Ganzkörper-Workout unter freiem Himmel für Kraft, Ausdauer und Energie. Fit werden, schwitzen und Spaß haben!

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 in die Woche
 Dieser Kurs kombiniert Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination in einem abwechslungsreichen Workout auf unserer Dachlaufbahn für einen aktiven und energiegeladenen Start in die Woche!

Entspannung

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. harmonisiert.

Rumpfkraftigung
 Ein vielseitiger Mix aus Krafttraining, Mobilisation und Stabilisation der Rumpfmuskulatur, welcher neben der Bauch- und Rückenmuskulatur auch die Muskeln um die Hüften.

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.

Aqua-Fitness
 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 01.08. - 13.09.2026

 **ZPP-Kurse:** Alle markierten Kurse sind für eine Bezuschussung durch die Krankenkasse zertifiziert.
Bezuschussungszeitraum: 21.09.2026 – 04.12.2026

Kursräume und Teilnehmeranzahl:
 Kursteilnehmeranzahl K4 (K4 = Kursraum 4 (3. OG)): 12
 Kursteilnehmeranzahl K1 (K1 = Kursraum 1 (4. OG)): 22
 Kursteilnehmeranzahl DL (DL = Dachlaufbahn): 30

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.

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
 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