

|  | Montag        | Dienstag         | Mittwoch                        | Donnerstag            | Freitag                        | Samstag  |
|---|---------------|------------------|---------------------------------|-----------------------|--------------------------------|--|
| 8.00 - 9.00   | Reha          |                  | Reha                            |                       |                                |  |
| 9.00 - 10.00  |               |                  | Reha                            | Reha                  | Sanftes Pilates<br>10.30-11.15 |  |
| 10.00 - 11.00   | Reha          | Von Frau zu Frau | Reha                            | Reha                  |                                |  |
| 11.00 - 12.00   | Reha          |                  | Wohlfühl-Gymnastik              | Reha                  |                                |  |
| 12.00 - 13.00   | Reha Hocker   | Reha             | Reha                            |                       | Reha                           |  |
| 13.00 - 14.00   | Reha Hocker   | Reha             |                                 |                       | Reha Hocker                    |  |
| 14.00 - 15.00   |               | Reha             |                                 |                       | Reha                           |  |
| 15.00 - 16.00   | Reha          | Reha             | Reha                            | Reha                  | Reha                           | <i>Bitte beachtet auch unser Kursangebot über Zoom auf unserer Startseite.</i>   |
| 16.00 - 17.00   | Reha          | Reha             |                                 | Reha                  | Reha                           |  |
| 17.00 - 18.00   |               |                  |                                 |                       |                                | <b>Öffnungszeiten:</b><br>Montag: 08.00 -20.00<br>Dienstag: 09.00 - 21.00<br>Mittwoch: 08.00 - 20.00<br>Donnerstag: 09.00 -20.00<br>Freitag: 09.00 - 19.00<br>Samstag: 10.00 - 16.00 |
| 18.00 - 19.00   |               |                  | Zeig' Rückgrat<br>Studio & Zoom | Beckenboden Gymnastik |                                |  |
|   | Finde Balance | Langhantel       |                                 | Fit Mix               |                                |  |
| 20.00 -21.00  |               | Kernkraft        |                                 | Waschbrett            |                                |  |

**Wohlfühl-Gymnastik:**

Dieser Kurs steht für, wie der Name schon sagt, ein sanftes Training zum Wohlfühlen. Mit sanften Übungen wird der Körper durchbewegt und der Kreislauf in Schwung gebracht. Der Tag kann danach mit einem guten Gefühl beginnen!

**Langhantel:**

Athletisches Powertraining mit der Langhantel zu motivierender Musik. Gemeinsam lassen wir die Gewichte fliegen. Für jedermann/-frau geeignet, die Lust auf eine straffe, definierte Muskulatur haben.

**Finde Balance:**

In diesem Kurs darf dein Körper und Geist in Balance kommen. Es kommen Elemente aus dem Pilates, Balancetraining auf instabilen Untergründen & Entspannungstechniken zum Einsatz. Du erreichst eine Kräftigung deiner Tiefenmuskulatur verbunden mit einem ruhigen Geist.

**Zeig' Rückgrat:**

Unser Rücken hat im Alltag viel zu leisten und kommt doch oft zu kurz. Rückenschmerzen sind vorprogrammiert. Dieser Rückenkurs baut Deinen Stützapparat auf, gleicht muskuläre Dysbalancen aus und erhöht die Beweglichkeit.

**Kernkraft:**

In dieser halben Stunde widmen wir uns dem Kern unseres Körpers, der stabilen Rumpfmuskulatur. Übungen für Bauch und Rücken sorgen für Stabilität aus der Mitte heraus.

**Geräte-Zirkel:**

*folgt demnächst wieder*

**Reha-Kurs:**

*Diese Kurse sind unseren Kunden vorbehalten, die mit einer ärztlichen Verordnung zu uns kommen.*

**Beckenboden Gymnastik:**

Ein gesunder Beckenboden ist sehr wichtig. In diesem Kurs erfährst du, wie du ihn ansteuerst, trainierst und entspannen kannst und wie er dich beim Sport stabilisiert.

**Pilates:**

Ein ganzheitliches Training, das besonders die tiefliegende Muskulatur anspricht. Dadurch entsteht eine einzigartige Bewegungsqualität, verbunden mit einer starken Körpermitte. Eine aufrechte Haltung und intensive Körperwahrnehmung sind das Ergebnis dieses Trainings.

**Von Frau zu Frau:**

Ein Kurs speziell ausgelegt auf die schönen Besonderheiten und besonderen Trainingsbedürfnisse des weiblichen Körpers. Für jedes Alter und jedes Fitnesslevel geeignet.

**Fitmix:**

Wie der Name sagt, erwartet euch ein bunter Mix an Kraft- und Ausdauerübungen. In erster Linie nutzen wir den eigenen Körper, aber ab und zu darf auch ein Handtuch oder Wasserflaschen/Gewichte zum Einsatz kommen.

**Waschbrett:**

In diesem Kurs liegt der Fokus auf der Kräftigung Bauchmuskulatur. Natürlich gehört die Rückenmuskulatur als Gegenspieler dazu.

**HIT:**

Unter High Intensity Training versteht man ein knackiges Training mit kurzen, intensiven Belastungseinheiten. Hier darf so richtig geschwitzt werden.

**Power-Workout:**

Eine Stunde Vollgas! Es wartet ein abwechslungsreiches Training auf euch, bei dem ihr euch so richtig schön auspowern könnt. Das eigenes Körpergewicht reicht dabei als Trainingsgerät völlig aus. Ein guter Start ins Wochenende!

**Sanftes Pilates:**

45 Minuten sanftes Pilates ohne fortgeschrittene Übungen. Der Fokus liegt auf einer sanften Kräftigung, Beweglichkeit und harmonischer Atmung.