

NEUER KURSPLAN AB 19.02.2018 GESUNDHEITSSPORT / REHASPORT



| | MONTAG | | | DIENSTAG | | MITTWOCH | | DONNERSTAG | | FREITAG | SAMSTAG |
|----|----------------------------------|--------------------------|--|--|--|--|--|---|--|---|---|
| | Parkschule | Kursraum 1 | Kursraum 2 | Kursraum 1 | Kursraum 2 | Kursraum 1 | Kursraum 2 | Kursraum 1 | Kursraum 2 | Kursraum 1 | Kursraum 2 |
| 08 | | | | | | 08:00 - 08:55 WSG | | | | | |
| 09 | | 09:00 - 09:45 Hocker | | 09:00 - 09:55 WSG | | | 09:00 - 09:55 Bauch-Beine-Po | | | 09:00 - 09:55 WSG | 08:30 - 09:45 Hatha-Yoga Anfänger + Mittelstufe |
| 10 | | 10:00 - 10:55 WSG | | 10:00 - 10:55 WSG | | 10:00 - 10:55 Power-WSG | | 10:00 - 10:55 Rückbildungs- gymnastik | | 10:00 - 10:55 WSG | 10:00 - 11:15 Hatha-Yoga Anfänger + Mittelstufe |
| 11 | | 11:00 - 11:55 WSG | | 11:00 - 11:45 Hocker | | | | | | 11:00 - 11:55 Rückbildungs- gymnastik | |
| 12 | | | | 12:00 - 12:55 Beckenboden Training | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | | | | | |
| 14 | | | | | | 14:00 - 14:55 WSG | | | | 14:00 - 14:45 Hocker | |
| 15 | | | | 15:00 - 15:55 WSG | | 15:00 - 15:55 WSG | | | | | |
| 16 | | 16:00 - 16:55 WSG | | 16:00 - 16:55 Hatha-Yoga Mittelstufe | | 16:15 - 17:00 Hocker | | 16:00 - 17:55 WSG | | 16:00 - 16:55 WSG | |
| 17 | 16:45 - 17:30 RS / Parkschule | 17:00 - 17:55 WSG | 17:00 - 17:55 Bauch-Beine-Po | 17:00 - 17:55 WSG | | 17:00 - 17:55 WSG | 17:00 - 17:25 Bauch Extrem | 17:00 - 17:55 Beckenboden Training | 17:15 - 18:40 Therapeutisches Hatha-Yoga | 17:00 - 17:25 Relax PME | |
| 18 | 17:30 - 18:15 RS / Parkschule | 18:00 - 18:55 Pilates | 18:00 - 18:55 Functional | 18:00 - 18:55 Power-WSG | 18:00 - 18:55 Blackroll | 18:00 - 18:55 Pilates | | 18:00 - 18:55 WSG | | 17:30 - 18:25 Zumba 40+ | |
| 19 | 18:30 - 19:15 RS / Parkschule | 19:00 - 19:55 WSG | 19:00 - 19:55 Zumba Gold 40+ | 19:00 - 19:55 WSG | 19:00 - 19:45 Fatburner H.I.I.T & Tabata | 19:00 - 20:10 Beckenbodenkurs Einführung | 18:30 - 19:55 Therapeutisches Hatha-Yoga | 19:00 - 19:55 WSG | | | |
| 20 | | 20:00 - 20:55 WSG | 20:00 - 20:55 Beckenboden Training | | | 20:15 - 21:10 WSG | | | | | |
| 21 | | | | | | | | | | | |

KURSBESCHREIBUNGEN

Bauch-Beine-Po

Verbessert mit unserem Bauch-Beine-Po (BBP) Kurs Eure Problemzonen und strafft Eure Muskulatur und Euer Bindegewebe. Kraftausdauer sowie Beweglichkeit werden erhalten oder verbessert.

Beckenbodentraining

Beckenbodengymnastik zur Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur. Ziel ist das Erlernen eines Kontraktionstrainings zur Verhinderung bzw. Behebung einer Inaktivitätsatrophie der Beckenbodenmuskeln.

Blackroll

Inhalt unseres Blackroll Kurses ist ein funktionelles Ganzkörpertraining, welches vor allem Rumpf- und Tiefenmuskulatur kräftigt. Intervalltraining, Entspannung und Selbstmassage mit der Blackroll fördern die Mobilität und Beweglichkeit und reduzieren außerdem das Stress- und Schmerzlevel.

Cardio

Fördere am Fahrrad-Ergometer, Laufband oder Crosstrainer dauerhaft Deine Ausdauer und die Leistungsfähigkeit Deines Herz-Kreislauf-Systems!

Inhalte:

- Ausdauertraining
- Stoffwechselförderung
- Herz-Kreislauf-Training
- Gewichtsreduktion

Fatburner

Ihr sucht einen neuen Kick und wollt Euer Fitnesslevel steigern? Dann ist unser Fatburner-Kurs aus H.I.I.T und Tabata besteht genau das Richtige für Euch. H.I.I.T bedeutet (High Intensity Interval Training). Es beinhaltet intensives Kraft- und Cardio-training, wie Runnings und Sprints. Tabata ist ein hochintensives Ganzkörpertraining mit 20 Sekunden Belastung und 10 Sekunden Pause. Auspowern pur.

Funktional Training

Unser Kurs Funktional Training befindet sich in der Vorbereitung. Hier werden funktionelle Bewegungen ähnlich dem im Alltag trainiert. Dabei wird das Muskelzusammenspiel mehrerer Muskelgruppen gefördert. Kettlebells, Medizinbälle, Slingtrainer und vieles mehr kommen hier zum Einsatz.

Galileo

Das hochintensive Galileo-Vibrationstraining bietet vielfältige Möglichkeiten der Muskelkräftigung und Muskellockerung und steigert insbesondere die Stabilität und Körperhaltung dauerhaft.

Inhalte:

- Osteoporosebehandlung (Erhöhung der Knochendichte)
- Muskelkräftigung
- Balancetraining
- Sturzprophylaxe

Hatha-Yoga

Yoga steht für mehr Lebensqualität, Ausgeglichenheit und Energie. Der ideale Einstieg für alle ist das Hatha Yoga. Es hilft gegen Rückenschmerzen, fördert die allgemeine Fitness und dient sowohl zur Dehnung und Stärkung der Muskulatur, als auch zur Entspannung. Anfänger bitte zunächst nur die Samstagskurse besuchen.

Hockergymnastik

Allgemeine Bewegungstherapie zum Erhalt und zur Förderung grundlegender Muskelfunktionen, geeignet für gering Belastbare, Personen mit Lagerungsschwindel oder Knieproblematik.

Inhalte:

- Koordination
- Mobilisierung
- allgemeine Kräftigung

Pilates

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Es fördert durch sanftes Training den Muskelaufbau und stärkt den Geist.

Rehabilitationssport

Rehabilitationssport gemäß §43 Abs. 1 Satz 1 SGB V; i.V. m. §43 Abs.1 Nr. 3 SGB IX als nicht spezifisches Ganzkörpertraining zur Förderung und Wiederherstellung allgemeiner Körperfunktionen.

Inhalte:

- Beweglichkeitsförderung
- allgemeine Kräftigung
- Gleichgewichtstraining

Relax PME

Raus aus dem Stress hinein in die tiefe Entspannung. Verschiedene Entspannungsmethoden, wie „Progressive Muskelentspannung PME“, Gedankenreisen und „Autogenes Training“ helfen uns, nach einem stressigen Tag, unsere Muskeln zu entspannen, unser Herz langsamer schlagen zu lassen, unsere Atmung bewusster zu spüren und unseren Blutdruck zu normalisieren. Alles in allem „Ruhiger und gelassener“ zu werden.

Rückbildungsgymnastik

In der Zeit der Schwangerschaft und Geburt wurden Beckenboden- und Bauchmuskulatur sehr stark beansprucht und gedehnt. Mit Hilfe der Rückbildungsgymnastik soll der ursprüngliche Funktionszustand mindestens wiederhergestellt, wenn nicht sogar noch verbessert werden.

Wirbelsäulengymnastik

Spezielles, funktionelles Training zur gezielten Kräftigung der Rücken- und Rumpfmuskulatur. Erlernen rückengerechte Bewegungsabläufe, die Dich fit für den Alltag machen!

Inhalte:

- Rückenkräftigung
- Bauchkräftigung
- Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur
- Rückenmobilisierung
- Entspannung

Therapeutisches Hatha-Yoga

Durch unser Therapeutisches Yoga können Blockaden, die den freien Energiefluss in Körper und Geist verhindern, gelöst werden. Es werden Atemübungen, Meditationen und eine feste Abfolge von gezielten Haltungen (Asanas) durchgeführt. Man kann dies auch als Akupunktur ohne Nadeln bezeichnen.

Zumba Gold 40+

Ihr liebt Tanzen und lateinamerikanische Rhythmen? Dann trainiert im Zumba Gold 40+ Euer Herz-Kreislauf-System. Da in diesem Kurs auf Sprünge und schnelle Drehungen verzichtet wird, ist Zumba Gold ein Kurs für jedes Alter. Hier könnt Ihr Schwitzen und geht mit



MediFit Reha-Sport GmbH & Co. KG

Löwenplatz 1 – 3 | 65428 Rüsselsheim | Telefon 06142-33086-50

www.medifitness-ruesselsheim.de