

Kursplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9:20-10:05 Rückenfit Katrin	9:00-9:45 Yoga/ Pilates Kerstin			9:00-9:45 Morgenfit Andrea		
10:10-10:55 Rückenfit Katrin	10:00-10:45 Morgenfit Andrea	9:45-10:30 Rückenfit Patricia	9:40-10:25 Pilates Olga	10:00-10:45 Entspannung Andrea		
	10:45-11:30 Entspannung Andrea	10:00-10:45 Postnatal Pilates Olga		09:45-10:45 Nordic Walking Rosi		11:00-13:00 Studio Specials n.Aushang

		18:00-18:45 Yoga für den Rücken Olga	17:50-19:20 After Work Yoga - Zeit für mich Ulrike
	19:10-19:55 Pilates Gloria	19:00-19:45 Becken- boden Olga	
19:45-20:30 Rückenfit Patricia	20:00-20:45 Stretch & Relax Gloria	19:00-19:45 Tai Chi/ Qi Gong Rebecca	19:25-20:10 Trampolin & Stretch Eileen

OG 13
OG 11
Treffen im UG



Kurse im Bewegungsbad

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
8:30-9:00 Aquagym Rosi	8:30-9:00 Aquagym Andrea	8:30-9:00 Aquagym Patricia	8:30-9:00 Aquagym Olga	8:30-9:00 Aquagym Rosi		
9:00-9:30 Aquagym Rosi	9:00-9:30 Aquagym Andrea	9:00-9:30 Aquagym Patricia	9:00-9:30 Baby- schwimmen	9:00-9:30 Aquagym Rosi		
	10:00-11:00 Babyschw. 2 Kurse à 30min	10:00-10:30 Aquagym Andreas	10:30-11:00 Baby- schwimmen		10:15-10:45 Baby- schwimmen	10:15-10:45 Baby- schwimmen
		11:00-11:30 Baby- schwimmen	11:00-11:30 Baby- schwimmen		10:45-11:15 Baby- schwimmen	10:45-11:15 Baby- schwimmen
	11:30-13:00 Babyschw. 3 Kurse à 30min	11:30-12:00 Baby- schwimmen	11:30-12:00 Baby- schwimmen		11:15-11:45 Baby- schwimmen	11:15-11:45 Baby- schwimmen
			12:00-12:30 Baby- schwimmen	16:00-16:30 Baby- schwimmen	11:45-12:15 Baby- schwimmen	11:45-12:15 Baby- schwimmen
18:30-19:00 Aquafit Patricia	18:00-18:30 Aquafit Gloria	19:00-19:30 Aquafit Eileen		16:30-17:00 Baby- schwimmen	12:15-12:45 Baby- schwimmen	12:15-12:45 Baby- schwimmen
19:00-19:30 Aquafit Patricia	18:30-19:00 Aquafit Gloria	19:30-20:00 Aquafit Eileen		17:00-17:30 Baby- schwimmen		
		20:00-20:30 Aquafit Eileen	20:15-20:45 Aquafit Eileen	17:30-18:00 Baby- schwimmen		



Stand: 03.2020

Änderungen vorbehalten.

Unsere Kurse

Aquafit/Aquagym

Gymnastik mit der positiven Wirkung des Wassers: Entlastung, Massage, Kräftigung und Spaß!

Tai Chi / Qi Gong

Qi Gong ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Zur Praxis gehören Atemübungen, Körper- und Bewegungsübungen, Konzentrationsübungen und Meditationsübungen.

Die Übungen sollen der Harmonisierung und Regulierung des Qi-Flusses im Körper dienen.

Beckenbodentraining

Der Beckenboden ist eine zentrale Muskulatur im Becken, welche die Organe stützt.

Diese Muskulatur sollte bei Senkungsbeschwerden und bei Rückenbeschwerden trainiert werden.

Entspannung

Genießen Sie unterschiedliche Entspannungstechniken, wohltuende Dehnungen mit Elementen aus Yoga und Qi Gong. Einfach herrlich!

Morgenfit

Für alle, die bereits morgens den Tag sportlich beginnen möchten. Ein Ganzkörpertraining bei dem die Beweglichkeit und Muskelkraft gestärkt wird. Ein funktionelles Training zur Verbesserung der allgemeinen Fitness.

Nordic Walking

Gemeinsam in der Gruppe, draußen in der Natur, wird mit den NW Stöcken gelenkschonend die Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination trainiert sowie auch die Abwehrkräfte gestärkt.

Pilates

Ein ruhiges Training zur Verbesserung der Körperstabilität, speziell für die kleinen, tiefliegenden Muskelgruppen. Ein anspruchsvolles Training, welches Körperwahrnehmung und eine sanfte Kräftigung des gesamten Körpers beinhaltet. Ruhig und intensiv mit dem Schwerpunkt des Powerhouses im Zentrum des Körpers.

Rückenfit

der Wiederherstellung einer dauerhaft verbesserten Körperstabilität. Mobilisierung, Dehnung und Entspannung stellen das Wohlbefinden her. Verschiedene Kleingeräte wie Theraband, Pezziball, Airex Pad und Flexibar u.a. gestalten diese Stunde abwechslungsreich.

Stretch & Relax

Regelmäßiges Dehnen verbessert die Flexibilität der Gelenke und reduziert Muskelverspannungen. Entspannungsübungen stellen den Ausgleich zum Alltag her.

Auch nach dem Training an den Geräten zu empfehlen!

After Work Yoga- Zeit für mich

Yoga am Abend zum Abschalten, Kräftigen, Durchatmen und Entspannen. Für late-night-birds und after-work-yogis eine 90-minütige Stunde mit Atemtechniken, Yogahaltungen, Dehnung und laaanger Entspannung am Ende.

Yoga

Yogaübungen (Asanas) werden langsam erarbeitet und zum Sonnengruß zusammengefügt.

Atmung, Konzentration, Kräftigung, Beweglichkeit und Entspannung runden die Stunde ab.

Kursplan



Öffnungszeiten:

Rehastudio

Mo - Do 07:30-21:00h

Fr 07:30-18:30h

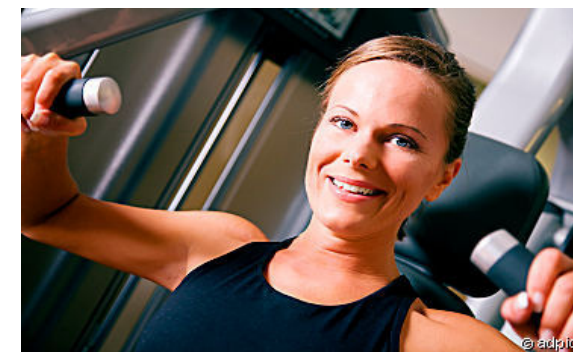
Sa + So 10:00-16:00h

Sauna

Mo - Fr 08:00-20:30h

Fr 08:00-18:00h

Sa + So 10:30-15:30h



e-mail rehastudio.pinneberg@sana.de

internet www.reha-pinneberg.de

Telefon 04101 - 37850

Fax 04101 - 3785 - 89