

# Kursplan

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

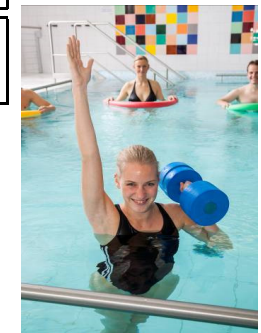
		18:00-18:45 <b>Yoga für den Rücken</b> Olli	17:50-19:20 <b>After Work Yoga - Zeit für mich</b> Ulrike
	19:10-19:55 <b>Pilates</b> Gloria		
19:45-20:30 <b>Rückenfit</b> Gloria	20:00-20:45 <b>Stretch &amp; Relax</b> Gloria	19:00-19:45 <b>Tai Chi/ Qi Gong</b> Rebecca	

OG 13
OG 11
<b>Treffen im UG</b>



## 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 Suna	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 Suna	9:00-9:30 <b>Baby-schwimmen</b>	9:00-9:30 Aquagym Rosi		
	10:00-11:00 <b>Babyschw.</b> 2 Kurse à 30min	10:00-10:30 Aquagym Andreas	10:30-11:00 <b>Baby-schwimmen</b>		10:15-10:45 <b>Baby-schwimmen</b>	10:15-10:45 <b>Baby-schwimmen</b>
		11:00-11:30 <b>Baby-schwimmen</b>	11:00-11:30 <b>Baby-schwimmen</b>		10:45-11:15 <b>Baby-schwimmen</b>	10:45-11:15 <b>Baby-schwimmen</b>
	11:30-13:00 <b>Babyschw.</b> 3 Kurse à 30min	11:30-12:00 <b>Baby-schwimmen</b>	11:30-12:00 <b>Baby-schwimmen</b>		11:15-11:45 <b>Baby-schwimmen</b>	11:15-11:45 <b>Baby-schwimmen</b>
			12:00-12:30 <b>Baby-schwimmen</b>	16:00-16:30 <b>Baby-schwimmen</b>	11:45-12:15 <b>Baby-schwimmen</b>	11:45-12:15 <b>Baby-schwimmen</b>
18:30-19:00 AquaFit Gloria	18:00-18:30 AquaFit Gloria	19:00-19:30 AquaFit Marion		16:30-17:00 <b>Baby-schwimmen</b>	12:15-12:45 <b>Baby-schwimmen</b>	12:15-12:45 <b>Baby-schwimmen</b>
19:00-19:30 AquaFit Gloria	18:30-19:00 AquaFit Gloria	19:30-20:00 AquaFit Marion	19:30-20:00 AquaFit Ulrike	17:00-17:30 <b>Baby-schwimmen</b>		
		20:00-20:30 AquaFit Marion		17:30-18:00 <b>Baby-schwimmen</b>		



Stand: 05.2020

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**

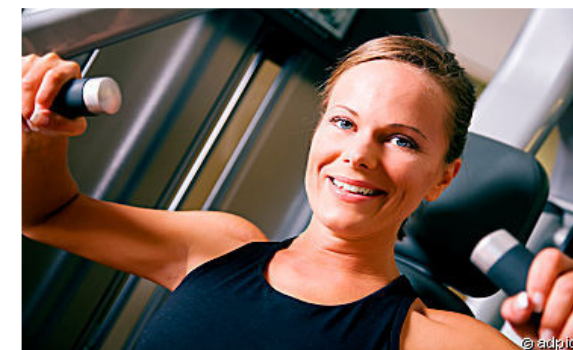
**Sa + So 10:00-16:00h**

### **Sauna**

**Mo - Fr 08:00-20:30h**

**Fr 08:00-18:00h**

**Sa + So 10:30-15:30h**



**e-mail** [rehastudio.pinneberg@sana.de](mailto:rehastudio.pinneberg@sana.de)

**internet** [www.reha-pinneberg.de](http://www.reha-pinneberg.de)

**Telefon** 04101 - 37850

**Fax** 04101 - 3785 - 89