

Kursplan

Gültig ab 03. September 2018

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	8:30-9:15 Indoor-Cycling Micha			8:20-9:20 Indoor-Cycling Steffi		
9:00-9:30 Beckenbodengym Sybille	9:30-10:30 Yoga Katja L.	9:00-9:45 Morgenfit Susanne	9:30-10:30 Rückenfit Anja M.	9:30-10:30 Pilates Steffi		10:15-11:00 Workout Rosi
9:30-10:30 Rückenfit Anja M.	10:30-11:15 Rückenfit Katja L.	9:45-10:30 Locker vom Hocker Susanne	10:30-11:30 Yoga Anja M.	10:30-11:30 Rücken-Workout Sabine		11:00-11:45 Rücken&Stretch Rosi
10:30-11:30 Pilates Anja M.	11:15-12:00 Stretch&Relax Katja L.					
	18:00-19:00 Yoga Olga		18:30-19:00 Functional Intense Micha			
16:00-17:00 Zumba Morelis	18:00-18:50 Faszien-training Kim E.	17:30-18:00 Hantel-training Sybille	18:00-19:00 Pilates Gilberto	18:00-19:00 Zumba Sandra		
18:30-19:15 Workout Maxi	19:00-20:00 Bauchtanz Suna	18:15-19:00 Rückenfit Sybille	19:00-20:00 Fitgym Gilberto			
19:15-20:15 Pilates Maxi	19:00-19:45 Indoor-Cycling Katja M.	19:15-20:15 Funktionelles Training Sybille				



Neu Kurse / Zeiten

Kursraum 1

Kursraum 2

Kursraum 1+2

Trainingsfläche

Stand: 27.08.18

Wir behalten uns Änderungen am Kursplan vor.

**Kurshighlight
Musicaldance mit Sabine!
Am Samstag,
08. 09. und 15.09.
11.00 - 13.00
Anmeldung erforderlich!**



**Rehastudio
Schenefeld**

Montag Dienstag Mittwoch Donnerstag Freitag Samstag Sonntag

**8:30-9:00
Aqua
Sybille**

**10:00-10:30
Aqua
Micha**

**10:30-11:00
Aqua
Gilberto**

**09:00-09:30
Aqua
Micha**

**10:30-11:00
Aqua
Gilberto**

**10:30-11:00
Aqua
Micha**

**11:00-11:30
Aqua
Gilberto**

**09:30-10:00
Aqua
Micha**

**11:00-11:30
Aqua
Gilberto**

**11:30-12:00
Aqua
Ine**

**11:00-11:30
Aqua
Micha**

**11:30-12:00
Aqua
Ine**

**10:00-10:30
Aqua
Micha**

**11:30-12:00
Aqua
Gilberto**

**12:00-12:30
Aqua
Ine**

**14:00-14:30
Aqua
Jörg**

**12:00-12:30
Aqua
Ine**

**11:30-12:00
Aqua
Ine**

**11:50-12:20
Aqua
Rosi**

**12:00-12:30
Aqua
Gilberto**

**17:15-17:45
Aqua
Olga**

**19:00-19:30
Aqua
Svenja**

**18:00-18:30
Aqua
Ine**

**14:00-14:30
Aqua
Jörg**

**18:00-18:30
Aqua
Katja L.**

**19:30-20:00
Aqua
Svenja**

**19:00-19:30
Aqua
Kim**

**14:30-15:00
Aqua
Jörg**

**18:30-19:00
Aqua
Katja L.**

**18:30-19:00
Aqua
Katja L.**

**19:00-19:30
Aqua
Katja L.**



Unsere Kurse

Intensität *sanft- mittel* (auch für Einsteiger geeignet)

Beckenbodengymnastik

Gymnastik zur Sensibilisierung und Kräftigung der tiefen Bauchmuskulatur und des Beckenboden

Stretch&Relax

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

Rückenfit

Training rund um die Wirbelsäule mit Übungen zur Mobilisation, Stabilisation, Kräftigung und Dehnung.

Morgenfit

Allgemeines Training für alle Körperpartien

Locker vom Hocker

Eine Gymnastik auf Hockern, Stühlen oder Bällen sitzend, speziell für Teilnehmer, die nicht auf den Boden können oder wollen.

Aquarobic

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

Bauchtanz

Ganzheitliches Training für Körper, Geist und Seele

Rücken-Workout

Das Warmup besteht aus kleinen, unkomplizierten Schrittfolgen. Das stärkt die Ausdauer und fördert die Koordinationsfähigkeit. Im zweiten Teil der Stunde wird die Rumpfmuskulatur gekräftigt. Die korrekte, aufrechte Körperhaltung wird verbessert.

Intensität *mittel-hoch*

Pilates

Ein ausgewogenes Workout mit dem Schwerpunkt das Powerhouse im Zentrum des Körpers zu trainieren. Somit werden Hüfte und Taille schlanker und die Haltung aufrechter.

Zumba

Tanzen und Spaß haben mit leichten Choreographien zu lateinamerikanischen Rhythmen!

Yoga

Yogaübungen (Asanas) werden langsam erarbeitet und zum Sonnengruß zusammengefügt. Atmung, Konzentration, Kräftigung, Beweglichkeit und Entspannung runden die Stunde ab.

Hanteltraining

Kraftausdauertraining mit Kurz- und Langhanteln.

Indoor Cycling

Herz-Kreislauf- und Fettstoffwechseltraining auf dem Rad zu motivierender Musik.

Faszientraining

Kombination aus Bewegung und Dehnung des Bindegewebes.

Functional Intense

Funktionelles Ganzkörpertraining mit und ohne Kleingeräten

Fitgym

Allgemeines Training für alle Körperpartien

Workout

Intensives Ausdauer- und Krafttraining für den ganzen Körper

Funktionelles Training

Allgemeines Training für alle Muskelgruppen mit und ohne Zusatzgerät



Rehastudio
Schenefeld

Kursplan



monatliche Kündigungsmöglichkeit



Öffnungszeiten:

Mo.-Fr. 07:30-22:00h

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

Sauna:

Mo.-Fr. 8:00-21:30h

Sa.-So. 10:30-15:30h

Telefon:

040/830 6007