

# Kursplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9:20-10:05 <b>Rückenfit</b>  Lisa	9:00-9:45 Yoga/ Pilates  Kerstin			9:00-9:45 <b>Morgenfit</b>  Andrea		
10:10-10:55 <b>Rückenfit</b>  Lisa	10:00-10:45 <b>Morgenfit</b>  Andrea	9:45-10:30 <b>Rückenfit</b>  Rebekka	9:40-10:25 <b>Pilates</b>  Olga	10:00-10:45 Entspannung  Andrea		
	10:45-11:30 Entspannung  Andrea	10:10-10:55 <b>Postnatal Pilates</b>  Olga		09:45-10:30 <b>Nordic Walking</b>  Vera		11:00-12:15 <b>Studio Specials n.Aushang</b>

		18:00-18:45 <b>Yoga für den Rücken</b>  Olga	18:00-18:45 <b>Yoga</b>  Sybille
	19:15-20:00 <b>Pilates</b>  Gloria	19:00-19:45 <b>Balance Power</b>  Olga	18:50-19:35 <b>Rückenfit</b>  Sybille
19:45-20:30 <b>Rückenfit</b>  Timo	20:05-20:50 <b>Stretch &amp; Relax</b>  Gloria		19:40-20:25 <b>Stretch &amp; Relax</b>  Sybille

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

Stand: 06.2018  
Änderungen vorbehalten.



## Kurse im Bewegungsbad



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
8:30-9:00 Aquagym Rosi	8:30-9:00 Aquagym Andrea	08.30-09.00 Aquagym Rebekka	08:30-09:00 Aquagym Olga	8:30-9:00 Aquagym Vera		
9:00-9:30 Aquagym Rosi	9:00-9:30 Aquagym Andrea	09.00-09.30 Aquagym Rebekka	09:00-09:30 <b>Baby-schwimmen</b>	09:00-09:30 Aquagym Vera		
	10:00-11:00 <b>Babyschw.</b> 2 Kurse à 30min	10.00-10.30 Aquagym Andreas			10:15-10:45 <b>Baby-schwimmen</b>	10:15-10:45 <b>Baby-schwimmen</b>
		11.00-11.30 <b>Baby-schwimmen</b>	10:30-11:00 <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>	11:00-11:30 <b>Baby-schwimmen</b>		11:15-11:45 <b>Baby-schwimmen</b>	11:15-11:45 <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 Timo	18:00-18:30 Aquafit Gloria	19:00-19:30 Aquafit Markus		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 Timo	18:30-19:00 Aquafit Gloria	19:30-20:00 Aquafit Markus		17:00-17:30 <b>Baby-schwimmen</b>		
		20:00-20:30 Aquafit Markus	20:30-21.00 Aquafit Sybille	17:30-18:00 <b>Baby-schwimmen</b>		



# Unsere Kurse

## **Aquafit/Aquagym**

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

## **Balance Power**

Das Gleichgewicht für trainiert und somit die gelenknahen Muskeln gestärkt.

## **Entspannung**

Schalten Sie ab vom Alltag.

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 Sticks gelenkschonend die Ausdauer trainiert und die Abwehrkräfte gestärkt.

## **Pilates**

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

## **Rückenfit**

Ein sanftes, funktionelles Training zur Kräftigung der gesamten Rückenmuskulatur mit Ziel 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!

## **Yoga für den Rücken**

Mit Yogaübungen wird die gesamte Rückenmuskulatur sanft gestärkt.

## **Yoga**

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

# Kursplan



## **Öffnungszeiten: Rehastudio**

Mo - Fr. 07:30-22:00h  
Sa +So 10:00-16:00h

## **Sauna**

Mo - Fr. 08:00-21:30h  
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