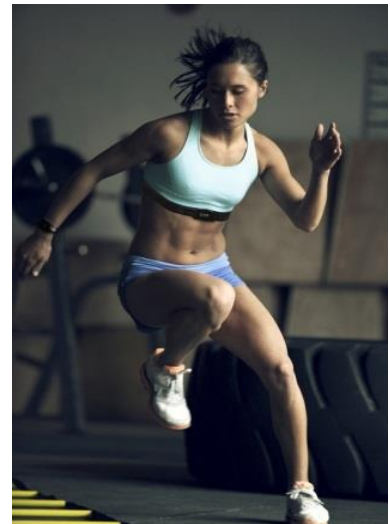


# Kursplan

ab 08. November 2021

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9:00-9:25 Beckenbodengym Elisabeth	9:30-10:20 Yoga Katja L.	9:00-9:40 Morgenfit Katrín	9:30-10:20 Rückenfit Kerstin	8.30-9.15 Cycling Steffi	ab 21.11. → neue Zeit →	10:15-11:05 BBRP Rosi
9:30-10:20 Rückenfit Elisabeth	10:30-11:10 Rückenfit Katja L.	9:45-10:25 Locker vom Hocker Katrín	10:30-11:20 Yoga Kerstin	10:00-11:30 Walk and Gym Sabine	Treffpunkt Osterbrooksweg Nr. 7	
10:30-11:20 Pilates Elisabeth	11:15-11:55 Stretch & Relax Katja L.					
	18:00-18:50 Yoga Olga	17:30-18:10 Hanteltraining Katja L.	18:00-18:50 Pilates Gilberto	18:00-18:30 Zirkeltraining Sybille		
18:30-19:10 Workout Petra	19:00-20:00 Bauchtanz Suna	18:10-18:50 Rückenfit Katja L.	19:00-19:50 Fitgym Gilberto			
19:15-19:55 Stretch & Relax Petra	19.00 - 19.45 Cycling Katja M.	18:00-19:00 Zoomkurs online Sabine	Anmeldeinfos auf der Homepage!			

Neu!!!  
ab 12.11.



Neu!!!  
Online  
Kursraum 1  
Kursraum 2  
Trainingsfläche  
Outdoor

Stand: 10.11.2021

Wir behalten uns Änderungen am Kursplan vor.



**Montag**      **Dienstag**      **Mittwoch**      **Donnerstag**      **Freitag**      **Samstag**      **Sonntag**

<b>8:30-9:00</b> <b>Aqua</b> Elisabeth		<b>10:00-10:30</b> <b>Aqua</b> Sybille	<b>10:30-11:00</b> <b>Aqua</b> Gilberto	<b>09:00-09:30</b> <b>Aqua</b> Katja M.		
<b>10:30-11:00</b> <b>Aqua</b> Inga		<b>10:30-11:00</b> <b>Aqua</b> Katrin	<b>11:00-11:30</b> <b>Aqua</b> Gilberto	<b>09:30-10:00</b> <b>Aqua</b> Elisabeth		
<b>11:00-11:30</b> <b>Aqua</b> Inga	<b>11:30-12:00</b> <b>Aqua</b> Steffi	<b>11:00-11:30</b> <b>Aqua</b> Katrin	<b>11:30-12:00</b> <b>Aqua</b> Elisabeth	<b>10:00-10:30</b> <b>Aqua</b> Elisabeth		
<b>11:30-12:00</b> <b>Aqua</b> Inga	<b>12:00-12:30</b> <b>Aqua</b> Steffi	<b>14:00-14:30</b> <b>Aqua</b> Jörg	<b>12:00-12:30</b> <b>Aqua</b> Elisabeth	<b>10:30-11:00</b> <b>Aqua</b> Elisabeth		
<b>12:00-12:30</b> <b>Aqua</b> Inga	<b>17:15-17:45</b> <b>Aqua</b> Olga	<b>19:00-19:30</b> <b>Aqua</b> Svenja	<b>18:00-18:30</b> <b>Aqua</b> Gaby			
<b>14:00-14.30</b> <b>Aqua</b> Anja D.	<b>18:00-18:30</b> <b>Aqua</b> Inga	<b>19:30-20:00</b> <b>Aqua</b> Svenja	<b>18:30-19:00</b> <b>Aqua</b> Gaby			
<b>14:30-15:00</b> <b>Aqua</b> Anja D.	<b>18:30-19:00</b> <b>Aqua</b> Inga					
<b>18:30-19:00</b> <b>Aqua</b> Katja L.						
<b>19:00-19:30</b> <b>Aqua</b> Katja L.						

**neue Zeit!!**

<b>11:20-11:50</b> <b>Aqua</b> Rosi
---



# Unsere Kurse

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

## **Beckenbodengymnastik**

Gymnastik zur Kräftigung der tiefen Bauchmuskeln und des Beckenbodens

## **Stretch&Relax**

Regelmäßiges Dehnen verbessert die Flexibilität der Gelenke und reduziert Muskelverspannungen.

## **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

## **Walk & Gym**

Outdoorkurs: es wird gemeinsam gewalkt (Nordic Walking) und zwischendurch Gymnastikübungen gemacht und damit Herzkreislauf, Beweglichkeit, Koordination, Kraft und Ausdauer trainiert.

**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 (pausiert)**

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.

## **Cycling**

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

## **Fitgym**

Allgemeines Training für alle Körperpartien

## **Workout**

Intensives Ausdauer- und Krafttraining für den ganzen Körper

## **Workout & Stretch**

Intensives Workout mit Elementen der Ausdauer und Kräftigung, im abschließenden Entspannungsteil wird ausgiebig mobilisiert und gedehnt.



Rehastudio  
Schenefeld

# *Kursplan*



**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**

**Homepage: [reha-schenefeld.de](http://reha-schenefeld.de)**

**Telefon: 040/830 6007**