

Kursplan

ab Wiedereröffnung 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 Marion	9:30-10:20 Rückenfit Kerstin		Neu!!! 10:45-11:35 Workout&Stretch Rosi
9:30-10:20 Rückenfit Elisabeth	10:30-11:10 Rückenfit Katja L.	9:45-10:25 Locker vom Hocker Marion	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.				
				17:00-17:50 Pilates Jelena	
	18:00-18:50 Yoga Olga	17:30-17:55 Hanteltraining Katja L.	18:00-18:50 Pilates Gilberto	18:00-18:50 Yoga Jelena	
18:30-19:10 Workout Marion	19:00-19:50 Rückenfit Olga	18:00-18:50 Rückenfit Katja L.	19:00-19:50 Fitgym Gilberto		
19:15-19:55 Stretch&Relax Marion		18:00-19:00 Zoomkurs online Sabine	Anmeldeinfos auf der Homepage!		



Neu!!!
Online
Kursraum 1
Kursraum 2
Kursraum 1+2
Trainingsfläche
Outdoor

Stand: 17.06.2021
 Wir behalten uns Änderungen am Kursplan vor.



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
8:30-9:00 Aqua Elisabeth		10:00-10:30 Aqua Sybille	10:30-11:00 Aqua Gilberto	09:00-09:30 Aqua Katja M.		
10:30-11:00 Aqua Marion		10:30-11:00 Aqua Marion	11:00-11:30 Aqua Gilberto	09:30-10:00 Aqua Elisabeth		
11:00-11:30 Aqua Marion	11:30-12:00 Aqua Steffi	11:00-11:30 Aqua Marion	11:30-12:00 Aqua Elisabeth	10:00-10:30 Aqua Elisabeth		
11:30-12:00 Aqua Marion	12:00-12:30 Aqua Steffi	14:00-14:30 Aqua Jörg	12:00-12:30 Aqua Elisabeth	10:30-11:00 Aqua Elisabeth		11:50-12:20 Aqua Rosi
12:00-12:30 Aqua Marion	17:15-17:45 Aqua Olga	19:00-19:30 Aqua Svenja	18:00-18:30 Aqua Gaby			
14:00-14.30 Aqua Anja D.	18:00-18:30 Aqua Katja L.	19:30-20:00 Aqua Svenja	18:30-19:00 Aqua Gaby			
14:30-15:00 Aqua Anja D.	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 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 (pausiert)

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 (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.

Indoor Cycling (pausiert)

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



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

Telefon:

040/830 6007