



KURSPLAN

WELLNESS & MORE

MONTAG	10:00 - 11:00 Uhr	Präventionskurs §20	
	11:00 - 11:45 Uhr	Rehasport*	KR 2
	18:30 - 19:30 Uhr	Power Dumbbell mit Sarah	KR 1
	19:30 - 20:00 Uhr	Bauch intensiv mit Sarah	KR 1
	20:30 - 21:30 Uhr	Präventionskurs §20	
DIENSTAG	09:30 - 10:15 Uhr	Rehasport*	KR 2
	10:00 - 11:00 Uhr	Präventionskurs §20	
	11:00 - 11:45 Uhr	Rehasport*	KR 2
	14:00 - 14:45 Uhr	Rehasport*	KR 2
	17:15 - 18:00 Uhr	Rehasport*	KR 2
	18:15 - 19:00 Uhr	Rehasport*	KR 2
	18:00 - 19:00 Uhr	Body Workout mit Kati	KR 2
	19:00 - 19:30 Uhr	Stretch & Relax mit Kati	KR 2
19:15 - 20:15 Uhr	Indoor-Cycling mit Ralf	KR 1	
MITTWOCH	11:00 - 11:45 Uhr	Rehasport*	KR 2
	17:30 - 18:15 Uhr	Rehasport*	KR 1
	18:30 - 19:30 Uhr	Tabata mit Evi	KR 1
	19:40 - 20:40 Uhr	Yoga mit Evi	KR 1
	20:15 - 21:15 Uhr	Präventionskurs §20	
DONNERSTAG	14:00 - 14:45 Uhr	Rehasport*	KR 2
	17:00 - 17:45 Uhr	Rehasport*	KR 1
	18:00 - 19:00 Uhr	Fitness Mix mit Sarah	KR 1
	20:30 - 21:30 Uhr	Präventionskurs §20	
FREITAG	10:00 - 11:00 Uhr	Präventionskurs §20	KR 2
	10:00 - 10:45 Uhr	Rehasport*	KR 1
	11:00 - 11:45 Uhr	Rehasport*	KR 1
	18:00 - 19:00 Uhr	Indoor-Cycling mit Sindy	KR 1
	20:00 - 21:00 Uhr	Präventionskurs §20	
SONNTAG	10:30 - 11:30 Uhr	Pilates mit Sindy	KR 1

§20 Präventionskurse - Kraft Aktiv / Cardio Aktiv - werden von der Krankenkasse bis zu 100 Prozent bezuschusst. §44 Rehasport ist eine verordnete Maßnahme und wird von der Krankenkasse finanziert.

KURSBESCHREIBUNGEN

POWER DUMPELL

Ultimatives Langhanteltraining mit energiegeladener Musik. Bringt den Körper in Form und verbessert effektiv die Kraftausdauer, stärkt die Hauptmuskelgruppen, die Knochen, das Immunsystem und baut Körperfett ab. Eine echte alternative zum Krafttraining an Geräten.

BAUCH INTENSIV

Waschbärbauch wird Waschbrettbauch! Ein intensives Bauchmuskeltraining, bei dem auch die Rückenmuskulatur gestärkt wird.

FITNESS MIX

Einfache Bewegungen. Körperlich anspruchsvoll. Dynamisches, fließendes und intensives Training der großen Muskelgruppen und des Herz-Kreislaufsystems. Ein Mix aus Aerobic und BBP. Für alle geeignet.

BODY WORKOUT

Hochintensives Ausdauertraining kombiniert mit Übungen zur Kräftigung des ganzen Körpers.

BODY FIT

Figurbetontes Ganzkörpertraining. Sehr abwechslungsreich durch verschiedene Hilfsmittel wie z. B. Kurzhanteln. Bringt dadurch schnellen Erfolg, strafft das Gewebe und fordert optimal die Körpermuskulatur.

TABATA

Das Tabata-Training ist ein hochintensives Intervalltraining, dessen Grundlage die Kombination von Kraft- und Cardiotraining bildet.

REHASPORT*

Rehabilitationssport wird vom Arzt verordnet und von der Krankenkasse genehmigt. Gymnastische Übungen und der Einsatz von Kleingeräten verbessert Kraft, Beweglichkeit und Koordination.

STRETCH & RELAX

Kombiniert gezielte Dehnübungen mit entspannenden Elementen zur Förderung von Beweglichkeit und innerer Ruhe. Ideal zum Stressabbau, zur Regeneration und zur Verbesserung der Körperwahrnehmung.

INDOOR CYCLING

Herzfrequenzorientiertes Training auf dem Cycling-Rad. Für Einsteiger und Fortgeschrittene. Verbessert die Grundlagenausdauer, steigert die Fitness und aktiviert den Fettstoffwechsel. Der Trainingswiderstand wird individuell an der eigenen Herzfrequenz reguliert.

PILATES

Ist ein sanftes Ganzkörpertraining, das gezielt die Rumpfmuskulatur stärkt und die Beweglichkeit verbessert. Durch bewusste Atmung und kontrollierte Übungen fördern wir Haltung, Balance und Wohlbefinden

YOGA

Verbindet Körper, Geist und Atmung durch sanfte Dehnungen, kräftigende Haltungen und Achtsamkeit. Der Kurs hilft Stress abzubauen, die Beweglichkeit zu fördern und innere Ruhe zu finden.



Wellness & More

Wellness | Sports | Vitality

Ohringer Straße 45

74196 Neuenstadt am Kocher

Telefon 07139 452467

www.wellness-neuenstadt.de



@fitness_neuenstadt