



Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
Raum 1 alpin-med	Raum 2 Gymnastik	Raum 1 alpin-med	Raum 2 Gymnastik	Raum 1 alpin-med	Raum 2 Gymnastik	Raum 1 alpin-med	Raum 2 Gymnastik	Raum 1 alpin-med	Raum 2 Gymnastik
08:00 – 09:00 Physio Training		07:30 – 09:00 Physio Training	08:00 – 09:15 Qi Gong * extra Anmeldung	08:00 – 09:00 §20 GENIUS Rückentraining Prävention		08:00 – 09:00 Physio Training	08:30 – 10:00 Yoga * extra Anmeldung	08:00 – 09:00 Physio Training	
09:00 – 10:00 Physio Training	09:00 – 10:00 Langhantel Workout	09:00 – 10:00 Physio Training		09:00 – 10:00 Physio Training	09:00 – 10:00 Bauch & Rücken Aktiv	09:00 – 10:00 Physio Training			09:00 – 10:00 Wirbelsäule & Entspannung
	10:00 – 11:00 Blackroll & Faszientraining	10:00 – 12:00 Physio Training		10:00 – 11:00 Physio Training		10:00 – 12:00 Physio Training	10:30 – 11:30 Reha Sport	10:00 – 11:00 Sling Faszien Training	
11:00 – 12:00 Rezeptionszeit		16:30 – 17:30 Rezeptionszeit		11:00 – 12:00 Rezeptionszeit		16:30 – 17:30 Rezeptionszeit		11:00 – 12:00 Rezeptionszeit	
17:30 – 18:30 Raum belegt	16:00 – 17:00 §20 WSG Senioren Prävention	16:00 - 17:00 Physio Training	16:30 – 18:00 Raum belegt	17:00 – 18:00 Physio Training	17:00 – 18:00 Reha Sport	17:00 – 18:00 §20 GENIUS Rückentraining Prävention	16:00 – 17:30 Raum belegt	15:30 – 16:30 Physio Training	
18:30 – 19:30 Physio Training	17:00 – 18:00 Reha Sport	17:00 - 18:00 Physio Training	18:00 – 19:00 Zumba * extra Anmeldung	18:00 – 19:00 Physio Training	18:00 – 19:00 Pilates & Core	18:00 – 19:00 Physio Training	17:30 – 18:15 Rücken & Faszien	16:00 – 17:00 Physio Training	
19:30 – 20:30 Physio Training	18:00 – 19:00 Reha Sport	18:15 – 19:00 Sling Training	19:00 – 19:30 Bauch spezial	19:00 – 20:00 Sling Training	19:00 – 20:00 Body Workout Indoor / Outdoor	18:30 – 19:30 Physio Training	18:15 – 18:45 Bauch Circle Training	17:00 – 17:45 Sling Training	
	19:30 – 20:30 §20 WSG Prävention		19:30 – 20:30 Langhantel Workout		20:00 – 21:00 Raum belegt	19:45 – 21:00 Qi Gong * extra Anmeldung	18:45 – 19:45 Langhantel Workout		



***Yoga: Anmeldung und Infos direkt unter: 0175 5 25 54 43 Barbara Mühle**
***Qi Gong: Anmeldung und Infos direkt unter: 0151-12 16 88 02 Barbara Alt**

Physio Training	Betreutes Physio Training in kleinen Gruppen nach individuellen Zielen mit unseren Physiotherapeuten und Physiotrainern. Das Training findet an modernen Chip gesteuerten Geräten statt, sowie an diversen Physio Geräten.	Zumba	Dieser Kurs läuft ganzjährig in Blöcken. Extra Anmeldung beim Kursleiter, sowie separate Kosten/Block sind hier erforderlich. Infos, Termine, Preise bitte direkt anfragen: Carmen Stumpe 0175 5 25 54 43
Reha Sport	Ein von den Krankenkassen bezahltes Gruppentraining mit/ohne Kleingeräten. Reha Sport findet ganzjährig statt und ist verordnungspflichtig .	WSG / Senioren Prävention §20	WSG ist eine klassische Wirbelsäulengymnastik . Ein Präventionskurs §20 mit je 8 Einheiten. Dieser Kurs kann von Ihrer Krankenkasse bezuschusst werden. <u>Nur mit Anmeldung und begrenzter Teilnehmerzahl.</u>
GENIUS Rückentraining Prävention §20	Das präventive GENIUS-Rückentraining ist ein ganzheitliches Training, aufgebaut als Zirkel Training mit und ohne Gerät in kleinen Gruppen. Hierbei handelt es sich um einen Präventionskurs §20 mit je 8 Einheiten à 60 Minuten. Dieser Kurs kann von Ihrer Krankenkasse bezuschusst werden. <u>Nur mit Anmeldung und begrenzter Teilnehmerzahl.</u>	Body Workout Indoor / Outdoor	Das athletische funktionelle Ganzkörper-Zirkel-Training , welches Ausdauer, Kraft, Koordination, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Balance in abwechslungsreichen Kombinationen verbindet. Jede Einheit besteht aus einer Reihe verschiedener Übungen, die in mehreren Runden in vorgegebener Zeit durchgeführt werden. Je nach Wetter und Jahreszeit findet der Kurs drinnen oder draußen statt.
Langhantel Workout	Die Nummer Eins im Gruppentraining für Männer und Frauen ! Einfach, motivierend und effektiv. Ein Ganzkörper Kraft- und Fitnesstraining mit der Langhantel und variablen Gewichten. Muskulatur wird erhalten, bzw. aufgebaut und die Kraftausdauer enorm verbessert. Definition der gesamten Muskulatur, eine erstklassige Fettverbrennung und ein tolles Figurtraining. Ein perfektes Ganzkörper-Krafttraining für Alle mit Schwerpunkt an Variation.	Blackroll & Faszientraining	Blackroll & Faszientraining sorgt für ein geschmeidiges Bindegewebe und Elastizität und kann sogar Schmerzen auflösen. Dieses Training beinhaltet folgende Schwerpunkte: Selbstmassage mit Blackroll, um Verklebungen zu lösen, Dehnungs- und Körperwahrnehmungsübungen sowie federnde und elastische Bewegungen. Vital, elastisch, dynamisch in Alltag und Sport. Für JEDEN perfekt geeignet.
BGF	Dieser Kurs Betriebliche Gesundheitsförderung BGF dient ausschließlich nur für Mitarbeiter, deren Betriebe und Unternehmen bei uns registriert und angemeldet sind. Weitere Information erhalten Sie direkt bei uns.	Bauch spezial	Bauch spezial ist ein kurzes und intensives Training der Bauchmuskulatur und garantiert jede Menge Abwechslung und optimalen Trainingsreiz zur Kräftigung.
Pilates & Core	Pilates ist eine einzigartige Kombination aus Kräftigungs-, Mobilisations- und Stabilisationsübungen. Die Tiefenmuskulatur und die aktive Körpermitte (Power House / Core) spielen hier eine entscheidende Rolle. Ziel ist eine Verbesserung der Körperhaltung und der Beweglichkeit. Bewegungs- und Atemfluss in EINEM. Ein perfektes Ganzkörpertraining mit dem Schwerpunkt der Rumpf- und Beckenstabilität. Die Variation von Pilates macht diesen Kurs so effektiv: Matwork, Standing Pilates, mit/ohne Kleingeräten. Aufgrund dessen ist Pilates für ALLE bestens geeignet.	Sling Training	Sling Training ist ein Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht als Trainingswiderstand an den Schlingen. Es werden gleichzeitig Kraft, Koordination, Mobilisation sowie die Stabilität des Rumpfes verbessert. Die optimale Trainingsmethode an den Schlingen. Sling Training ist ein erstklassiges Rumpf-/Rückentraining und ist geeignet für alle Altersgruppen und Fitnesslevel, ob im Reha- oder Sportbereich. Teilnahme aufgrund begrenzter Teilnehmerzahl nur mit Anmeldung möglich
Rücken & Faszien	Koordination, Balance, Beweglichkeit mit/ohne Kleingeräten, sowie ein Faszientraining mit der Blackroll und/oder dem Blackroll Ball ist der Inhalt dieses Rückenkurses und das Fundament für die Gesundheit der Wirbelsäule.	Qi Gong / Yoga	Sich - finden in der Kraft, der inneren Mitte. Körperbewusstsein und Atemkraft Qi Gong / Yoga. Diese Kurse laufen in Blöcken. Extra Anmeldung beim Kursleiter, sowie separate Kosten/Block sind hier erforderlich. Infos, Termine, Preise bitte direkt bei der Kursleiterin telefonisch anfragen.
Sling Faszien Training	Sling Faszien lehnt sich an das Sling Training an und beinhaltet zusätzlich das Faszientraining. Elastizität und Beweglichkeit ist hier der Schwerpunkt.	Bauch Circle Training	Ein abwechslungsreiches Bauch Zirkeltraining mit verschiedenen Bauchübungen in einer ausgewogenen Kombination mit/ohne Kleingeräten.
Bauch und Rücken Aktiv	Ein ausgewogenes Training der gesamten Rumpfmuskulatur. Spezielle Übungen zur Mobilisation, Kräftigung, Koordination und Körperwahrnehmung verbessern die Haltung und Beweglichkeit. Das optimale Rückentraining für AKTIVE.	Wirbelsäule & Entspannung	Wirbelsäule ist die beste Therapie und Vorsorge gegen Rückenschmerzen. Das perfekte Training zur Stabilisierung, Entlastung und Entspannung der Wirbelsäule. Ein sanftes und leichtes Rückentraining.