



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		08:00 – 09:00 Physio Training	08:00 – 09:00 Qi Gong * extra Anmeldung	08:00 – 09:00 GENIUS Rückentraining Prävention		08:00 – 09:00 Physio Training		08:00 – 09:00 Physio Training	
08:30 – 09:30 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 Training & Blackroll	
11:00 – 12:00 Rezeptionszeit		17:00 – 18:00 Rezeptionszeit		11:00 – 12:00 Rezeptionszeit		17:00 – 18:00 Rezeptionszeit		11:00 – 12:00 Rezeptionszeit	
17:30 – 18:30 BGF Training		16:00 - 17:00 Physio Training	16:30 – 18:00 Raum belegt		17:00 – 18:00 Reha Sport	17:00 – 18:00 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	18:15 – 19:00 Body Workout Indoor / Outdoor	18:00 – 19:00 Physio Training	18:00 – 18:45 Rücken & Faszien	16:00 – 17:00 Physio Training	
19:30 – 20:30 Physio Training	18:00 – 19:00 Reha Sport	18:00 – 19:00 Sling Faszien Training	19:00 – 19:30 Bauch spezial	19:00 – 20:00 Physio Training	19:00 – 20:00 Pilates	18:30 – 19:30 Physio Training	18:45 – 19:45 Langhantel Workout	17:00 – 18:00 Pilates Sling & Pezziball	18:30 – 19:30 DANCE * extra Anmeldung
	19:30 – 20:30 WSG Prävention	19:15 – 20:15 Qi Gong * extra Anmeldung	19:30 – 20:30 Langhantel Workout	20:00 – 21:00 Sling Training	20:00 – 21:00 Raum belegt		19:45 – 20:30 Cardio Step		



*Zumba: Anmeldung und Infos direkt unter: 0175 5 25 54 43 Carmen Stumpe

*DANCE: Anmeldung und Infos direkt unter: +43 676 9 34 27 62 Diana Staara

<p>Physio Training</p>	<p>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.</p>	<p>Zumba / DANCE</p>	<p>Dieser Kurs läuft ganzjährig in Blöcken. <i>Extra Anmeldung</i> beim jeweiligen Kursleiter, sowie separate Kosten/Block sind hier erforderlich. Infos, Termine, Preise bitte direkt bei den Kursleiterinnen telefonisch anfragen.</p>
<p>Reha Sport</p>	<p>Ein von den Krankenkassen bezahltes Gruppentraining mit/ohne Kleingeräten. Reha Sport findet ganzjährig statt und ist verordnungspflichtig.</p>	<p>WSG Prävention</p>	<p>WSG ist eine klassische Wirbelsäulengymnastik. Ein Präventionskurs mit je 10 Einheiten. Dieser Kurs kann von Ihrer Krankenkasse bezuschusst werden. <u>Anmeldung</u></p>
<p>GENIUS Rückentraining Prävention</p>	<p>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 mit je 10 Einheiten à 60 Minuten. Dieser Kurs kann von Ihrer Krankenkasse bezuschusst werden. <u>Anmeldung erforderlich: 0 83 22-70 33 20</u></p>	<p>Body Workout Indoor / Outdoor</p>	<p>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.</p>
<p>Langhantel Workout</p>	<p>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.</p>	<p>Blackroll & Faszientraining</p>	<p>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.</p>
<p>BGF</p>	<p>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.</p>	<p>Bauch spezial</p>	<p>Bauch spezial ist ein kurzes und intensives Training der Bauchmuskulatur und garantiert jede Menge Abwechslung und optimalen Trainingsreiz zur Kräftigung.</p>
<p>Pilates</p>	<p>Pilates ist eine einzigartige Kombination aus Kräftigungs-, Mobilisations- und Stabilisationsübungen. Die Tiefenmuskulatur und die aktive Körpermitte (Power House) 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 oder an der Barre (Balletstange). Aufgrund dessen ist Pilates für ALLE bestens geeignet.</p>	<p>Sling Training Sling Faszien Sling Blackroll</p>	<p>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. Sling Faszien/Blackroll Training lehnt sich an das Sling Training an und beinhaltet zusätzlich das Faszientraining. Schwerpunkt: Elastizität und Beweglichkeit mit/ohne der Blackroll. Die sanftere Trainingsmethode an den Schlingen. Sling Training ist ein erstklassiges Rückentraining und ist geeignet für alle Altersgruppen und Fitnesslevel. Teilnahme aufgrund begrenzter Teilnehmerzahl nur mit Anmeldung möglich</p>
<p>Pilates Sling & Pezziball</p>	<p>Pilatesübungen in den Schlingen oder mit dem Pezziball. Die Umsetzung aller Prinzipien, die Pilates-spezifischen Attribute – wie z.B. der harmonische Wechsel von Anspannung und Entspannung - werden durch die Instabilität der Schlingen/ dem Pezziball noch herausfordernder und spannender. Konzentrierte Bewegungen aus der Mitte für die Körpermitte</p>	<p>Cardio Step</p>	<p>Ein perfektes Herz-Kreislauf-/Ganzkörpertraining mit und auf dem Step aus einer Kombination einfacher Basic Grundschritte. Cardio Step ist für JEDEN geeignet, die ihre Ausdauer und Koordination verbessern möchten.</p>
<p>Rücken & Faszien</p>	<p>Koordination, Balance, Beweglichkeit sowie ein Faszientraining mit der Blackroll ist der Inhalt dieses Rückenurses und das Fundament für die Gesundheit der WS.</p>	<p>Qi Gong</p>	<p>Sich - finden in der Kraft, der inneren Mitte. Körperbewusstsein und Atemkraft Qi Gong. <u>Nur mit Anmeldung</u> Tel. 703-320. 10 Einheiten 110,00 € mit Barbara Alt.</p>
<p>Bauch und Rücken Aktiv</p>	<p>Ein ausgewogenes Training der gesamten Rumpfmuskulatur. Spezielle Übungen zur Mobilisation, Kräftigung, Koordination und Körperwahrnehmung verbessern die Haltung und Beweglichkeit. Das optimale Rückentraining für AKTIVE.</p>	<p>Wirbelsäule & Entspannung</p>	<p>Wirbelsäule ist die beste Therapie und Vorsorge gegen Rückenschmerzen. Das perfekte Training zur Stabilisierung, Entlastung und Entspannung der Wirbelsäule. Ein sanftes und leichtes Rückentraining.</p>