



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 – 09:00 \$20 GENIUS Rückentraining Prävention		08:00 – 09:00 Physio Training		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 \$20 Prävention Stoffwechsel	09:00 – 10:00 Physio Training	09:00 – 10:00 Pilates & Mobility	09:00 – 10:00 Physio Training			09:00 – 10:00 Wirbelsäule & Entspannung
	10:00 – 11:00 Rücken & Faszien	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		17:00 – 18:00 Rezeptionszeit		11:00 – 12:00 Rezeptionszeit		17:00 – 18:00 Rezeptionszeit		11:00 – 12:00 Rezeptionszeit	
17:30 – 18:30 Raum belegt		16:00 - 17:00 Physio Training	16:30 – 18:00 Raum belegt	17:00 – 18:00 Physio Training		17:00 – 18:00 \$20 GENIUS Rückentraining Prävention	16:30 – 18:00 Raum belegt	15:30 – 16:30 Physio Training	
18:30 – 19:30 Physio Training	17:00 – 18:00 Reha Sport	17:00 - 18:15 Physio Training		18:00 – 19:00 Physio Training		18:00 – 19:00 Physio Training		16:00 – 17:00 Physio Training	17:00 – 17:45 Blackroll & Faszientraining
19:30 – 20:30 Physio Training	18:00 – 19:00 Reha Sport	18:15 – 19:00 Sling Training	18:15 – 19:00 Body Workout	19:00 – 20:00 Sling Training	18:00 – 19:00 Yoga Vinyassa Flow	18:30 – 19:30 Physio Training	18:15 – 19:00 Functional Training		
	19:00 – 20:00 \$20 Prävention Stoffwechsel		19:00 – 20:00 Pilates		19:00 – 20:00 Qi Gong * extra Anmeldung		19:00 – 20:00 Langhantel Workout		



<b>Physio Training</b>	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.	<b>Stoffwechsel Training GENIUS</b>	Das <b>Präventive Stoffwechseltraining</b> ist ein ganzheitliches Training von Kraft und Ausdauer bestehen aus praktischen Einheiten des Ganzkörpertraining sowie Aktivierung des Stoffwechsels zur Verbesserung der Gewichtsreduktion.
<b>Reha Sport</b>	Ein von den Krankenkassen bezahltes Gruppentraining mit/ohne Kleingeräten. Reha Sport findet ganzjährig statt und ist <b>verordnungspflichtig</b> .	<b>Prävention §20</b>	Ein <b>Präventionskurs §20</b> mit je 10 Einheiten á 60 Minuten. Dieser Kurs kann von Ihrer Krankenkasse bezuschusst werden. <b><u>Nur mit Anmeldung und begrenzter Teilnehmerzahl.</u></b>
<b>GENIUS Rückentraining Prävention §20</b>	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 <b>Präventionskurs §20</b> mit je 10 Einheiten á 60 Minuten. Dieser Kurs kann von Ihrer Krankenkasse bezuschusst werden. <b><u>Nur mit Anmeldung und begrenzter Teilnehmerzahl.</u></b>	<b>Body Workout</b>	Ein klassisches <b>Ganzkörpertraining</b> mit und ohne Zusatzgeräte wie Step, Kurzhanteln, Bändern, Bällen ... in abwechslungsreichen Kombinationen. Jede Einheit besteht aus einer Reihe verschiedener Übungen, die in mehreren Runden in vorgegebener Zeit durchgeführt werden.
<b>Langhantel Workout</b>	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 <b>Ganzkörper-Krafttraining für Alle mit Schwerpunkt an Variation.</b>	<b>Blackroll &amp; Faszientraining</b>	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 <b>JEDEN</b> perfekt geeignet.
<b>BGF</b>	Dieser Kurs <b>Betriebliche Gesundheitsförderung BGF</b> dient ausschließlich nur für Mitarbeiter, deren Betriebe und Unternehmen bei uns registriert und angemeldet sind. Weitere Information erhalten Sie direkt bei uns.	<b>Yoga Vinyassa Flow</b>	Der Einklang von Körper, Geist und Seele. Körperwahrnehmung in Verbindung mit fließenden Bewegungen und Entspannung.
<b>Pilates</b>	Pilates ist eine einzigartige Kombination aus Kräftigungs-, Mobilisations- und Stabilisationsübungen. Die Tiefenmuskulatur und die aktive Körpermitte ( <b>Power House / Core</b> ) 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: <b>Matwork, Standing Pilates, mit/ohne Kleingeräten.</b> Aufgrund dessen ist Pilates für ALLE bestens geeignet.	<b>Sling Training</b>	<b>Sling Training</b> ist ein funktionelles Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht als Trainingswiderstand an den Schlingen. Es werden gleichzeitig Kraft, Koordination, Mobilisation, Gleichgewicht sowie die Stabilität des Rumpfes verbessert. Die optimale Trainingsmethode an den Schlingen. Sling Training ist ein erstklassiges <b>Rumpf-/Rückentraining</b> und ist geeignet für alle Altersgruppen und Fitnesslevel, ob im Reha- oder Sportbereich. Teilnahme aufgrund begrenzter Teilnehmerzahl nur mit <b>Anmeldung</b> möglich
<b>Rücken &amp; Faszien</b>	Koordination, Balance, Beweglichkeit mit/ohne Kleingeräten, sowie ein Faszientraining mit der Blackroll und/oder dem Blackroll Ball ist der Inhalt dieses <b>Rückenkurses</b> und das Fundament für die Gesundheit der Wirbelsäule.	<b>Qi Gong</b>	Sich - finden in der Kraft, der inneren Mitte. Körperbewusstsein und Atemkraft Qi Gong. Dieser Kurs läuft in Blöcken. Extra Anmeldung beim Kursleiter, sowie separate Kosten/Block sind hier erforderlich. <b>Infos, Termine, Preise bitte direkt bei der Kursleiterin telefonisch anfragen.</b>
<b>Sling Faszien Training</b>	Sling Faszien lehnt sich an das Sling Training an und beinhaltet zusätzlich das Faszientraining. Elastizität und Beweglichkeit ist hier der Schwerpunkt.	<b>Pilates &amp; Mobility</b>	Pilates & Bewegung. Hier werden die klassischen Übungen aus der Pilates mit einem Mobility Training in Einklang gebracht. Pilates mit aktiver Beweglichkeit.
<b>Functional Training (Intervall)</b>	Hier werden Muskelgruppen und <b>Bewegungsabläufe</b> im Intervall <b>Funktionell</b> miteinander kombiniert und trainiert. Anspruchsvoll an Koordination, Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Gleichgewicht, Schnelligkeit und Stabilität. Das Ziel des Funktionellen Trainings ist es, den Körper „aufzuwecken“ und beweglich für das Leben zu machen.	<b>Wirbelsäule &amp; Entspannung</b>	Wirbelsäule ist die beste Therapie und Vorsorge gegen Rückenschmerzen. Das perfekte Training zur Stabilisierung, Entlastung und Entspannung der Wirbelsäule. Ein sanftes und leichtes <b>Rückentraining.</b>