

# Kursplan 2018

## Prävention, Rehabilitation und Fitness



GESUNDHEIT · FIGUR · LIFESTYLE

### Zumba®

Viel Energie, einen hohen Kalorienverbrauch und inspirierende, leicht zu erlernende Tanzschritte zu lateinamerikanischer Musik, bietet nur Zumba®. Alles in allem ist Zumba® ein einzigartiges Ganzkörpertraining mit Party-Charakter.

### Bauch Beine Po

45 intensive Minuten für die Rumpfmuskulatur. Besonderes Augenmerk wird auf die Problemzonen Bauch, Beine und Po gelegt. Für alle Sixpack-Liebhaber.

### Wirbelsäulengymnastik

Empfehlenswert für alle Altersgruppen zur Stärkung der Bauch- und Rückenmuskulatur. Durch gezielte und an die Teilnehmer angepasste Übungen der jeweiligen Muskelgruppen werden Rückenprobleme bekämpft und Verspannungen aller Art gelöst.

### Starker Rücken

Ganzheitliches Rückentraining entlang der Wirbelsäule. Kräftigung, Mobilisation und Aufbau der Tiefenmuskulatur - So bleibt dein Rücken fit!

### Spinning

Das Herzkreislauftraining auf dem Bike - in der Gruppe - zu schneller Musik und motivierender Animation verbessert sowohl Kondition als auch Leistungsfähigkeit.

### Präventionskurse

Bei diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit ein breites Spektrum an Bewegungsformen kennen zu lernen. Ziel ist es Ihren Alltag gesünder zu gestalten. Beim Training im eGym Zirkel, im Flexx Beweglichkeitskonzept, individuell und in der Gruppe kommt der Spaß natürlich nicht zu kurz.

### Pilates

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, welches Körperbalance und Stabilität vermittelt. Es handelt sich um eine sanfte Kräftigung der Bauch-, Gesäß-, Bein- und Rückenmuskulatur bei Zentrierung auf die Körpermitte.

### Reha-Sport-Plus+

Reha-Sport-Plus+ gibt es für die Bereiche Rücken (obere Extremität) und Knie/Hüfte (untere Extremität). Hier kann in 60 Minuten wesentlich gezielter trainiert werden. Für die Teilnahme an diesen Kursen ist eine gültige Reha-Sportverordnung und eine Reha-Sport-Plus+ Mitgliedschaft notwendig.

### Reha-Sport-Basic

Rehabilitationssport (Reha-Sport) stellt eine ergänzende Maßnahme im Rahmen der medizinischen Rehabilitation und zur Förderung der Teilhabe am Arbeitsleben dar. Reha-Sport ist gesetzlich verankert und wird zeitlich befristet von den Rehabilitationsträgern finanziert. Teilnahme nur mit gültiger Verordnung möglich.

### TRX

Das TRX Training ermöglicht ein komplettes Ganzkörper-Workout und verbessert die allgemeine als auch sportspezifische Leistungsfähigkeit. Dabei arbeitet man immer nur mit dem eigenen Körpergewicht gegen die Schwerkraft – und das fühlt sich bei manchen Bewegungen unerwartet schwer an. Da sich der Körper in einer freien und unstablen Lage befindet, werden so Kraft, Koordination, Gleichgewicht, Stabilität und Ausdauer gleichzeitig trainiert. Während des TRX Trainings werden viele Muskelpartien zugleich beansprucht und schon wenige Übungen reichen aus, um den ganzen Körper fit zu machen!

### Fit und Vital

Übungen zur Verbesserung der Haltung und Muskelkraft, insbesondere zur Stabilisation und Mobilisation der Wirbelsäule, sowie Schulung des Gleichgewichts, der Koordination und der Beweglichkeit. Ein optimaler Start in die neue Woche.

### Fle.xx Wirbelsäulengymnastik

Oberstes Ziel dieser Wirbelsäulengymnastik ist es, Verspannungen und Rückenschmerzen zu beseitigen. Einfache und standardisierte Übungen machen die Teilnahme für jedermann möglich. Weitere positive Eigenschaften dieses Kurses sind eine Anregung des Lymphsystems und eine Verbesserung des Gleichgewichtssinns.