

Kursplan

(gültig ab 13.01.2020)

Bitte anmelden unter: 04292 - 8199660

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:30					
09:00	§44 Reha Sport	Baby's in Bewegung	§44 Reha Sport	§44 Reha Sport	Reha Plus
09:30					
10:00	§44 Reha Sport	Baby's in Bewegung	Baby's in Bewegung	§44 Reha Sport	§44 Reha Sport 10:15
10:30					
11:00	Reha Plus	11:15 §44 Reha Sport			§20 KAT
11:30					
16:00	§20 Aqua Vital Ritterhude				
16:30					
17:00	17:15 §44 Reha Sport	§44 Reha Sport	§20 Aqua OHZ	§44 Reha Sport	Reha Plus
17:30					
18:00	§20 Pilates für Anfänger	Reha Plus	18:15 Yoga Sanft	§20 KAT	Zumba
18:30					
19:00	§44 Reha Sport	§20 Faszientraining	Reha Plus		
19:30					
20:00					
20:30					

- **Aqua Vital [AWB OHZ]:** Trainiere Kraft und Ausdauer im Wasser. **Dienstags, Einlass: 17.00 Uhr!**
- **Aqua Vital [Ritterhude]:** Trainiere Kraft und Ausdauer im Wasser. **Montags, Einlass: 16:00 Uhr!**
- **Baby's in Bewegung (BiB):** Ein Bewegungsangebot für Eltern und Babys im ersten Lebensjahr.
- **Faszientraining:** Gezielte Förderung der Eigenschaften des muskulären Bindegewebes.
- **Mommy in Shape:** Kombination aus Rückbildung und knackigen Übungen zur Stärkung von Bauch, Beine und Po.
- **PME (Progressive Muskelentspannung):** Systematische Anspannung und Entspannung einzelner Muskelgruppen.
- **Pilates:** Systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur.
- **Rückentraining:** Ein modernes Kurskonzept, welches mit Spaß das Bewegungsverhalten verbessert.
- **Reha Sport:** Ganzkörpergymnastik, nach einer neurologischen oder orthopädischen Erkrankung.
- **Reha Plus:** Ein Gerätetraining in Kleingruppen für Rehabilitanden zusätzlich zum Reha Sport selbst.
- **Yoga für Schwangere:** Verspannungslösung durch Aktivierung der Muskulatur / bewusster Atemführung (ab 4. SSM)
- **Yoga Sanft:** Ein körperliches und geistiges Training zur Verbesserung des eigenen Wohlbefindens.
- **Zumba:** Ein Aerobic Workout kombiniert mit lateinamerikanischen Tanzschritten.

Bei der **Mommy in Shape** sind die Babys immer mit dabei. Sie sind ganz in deiner Nähe und beobachten dich.

§ 20: Diese Kurse können nach §20 SGB V als Präventionskurs gefördert werden. Anmeldung direkt bei uns im MediLoft oder unter 04292 – 8199660.

§ 44: Reha-Sport kann auch von Patienten mit Verordnung nach §44 SGB V genutzt werden.