

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9.00 - 9.30 Uhr Fit ab 50	06.10 - 07.00 Uhr Cyber Pump	9.00 - 9.45 Uhr Five Gym		9.00 - 9.30 Uhr Bauch-Beine-Po		09.00 - 10.00 Uhr Vinyasa Yoga
10.00 - 10.45 Uhr Reha	09.00 - 09.45 Uhr Reha	10.00 - 10.30 Uhr Gleichgewicht & Koordination			10.15 - 11.15 Uhr Flow Yoga	10.15 - 11.15 Uhr Cyber Pump
11.00 - 11.45 Uhr Reha	10.00 - 10.45 Uhr Reha			13.00 - 13.45 Uhr Reha		11.15 - 11.30 Uhr Cyber Stretching
		15.00 - 15.45 Uhr Reha				
16.15 - 17.15 Uhr Steinbeis Schule	17.00 - 17.45 Uhr Reha	16.00 - 16.45 Uhr Reha				
18.15 - 19.00 Uhr Bauch-Beine-Po	18.00 - 18.45 Uhr Reha		17.00 - 18.00 Uhr Vinyasa Yoga			
19.05 - 19.50 Uhr Upper Body	19.00 - 19.45 Uhr Reha	18.00 - 18.45 Uhr HIIT	18.00 - 18.30 Uhr OMNIA	18.30 - 19.30 Uhr Vinyasa Yoga		
	18.30 - 19.00 Uhr OMNIA					
	19.15 - 19.45 Uhr OMNIA					



KURSBESCHREIBUNG

Fit ab 50

Fit ab 50 ist ein speziell konzipiertes Fitnessprogramm für Menschen ab 50 Jahren, das auf die individuellen Bedürfnisse und Möglichkeiten dieser Altersgruppe eingeht. Der Kurs fördert die allgemeine Fitness, Gesundheit und Mobilität, wobei ein besonderer Fokus auf die Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination gelegt wird. Ziel ist es, die Lebensqualität zu steigern und eine aktive, gesunde Lebensweise zu unterstützen.

Cyber Fitness

Cyber Fitness ist ein modernes Kurskonzept, bei dem Teilnehmer über eine digitale Plattform oder ein virtuelles Studio an verschiedenen Fitnesskursen teilnehmen können. Die Kurse werden von professionellen Trainern angeleitet und sind auf der Leinwand verfügbar. Das Angebot reicht von Kraft- und Ausdauertraining bis hin zu Yoga, Tanz und Entspannung. Cyber Fitness ermöglicht ein flexibles Training unabhängig von festen Kurszeiten.

Five-Gym

Ein "Five Gym" Kurs bezieht sich auf ein spezielles Fitness- und Bewegungsangebot, das auf den Prinzipien des FIVE-Konzepts basiert. Man konzentriert sich auf die Mobilisierung und Stärkung der Muskeln sowie die Verbesserung der Beweglichkeit. Es wird oft als "Rückwärtsbewegungstherapie" bezeichnet, da es viele Übungen umfasst, die Bewegungen entgegengesetzt zu den typischen Alltagsbelastungen und Fehlhaltungen fördern.

Flow Yoga

Flow Yoga ist ein dynamischer Yogastil, bei dem die Asanas (Körperhaltungen) fließend miteinander verbunden werden. Jede Bewegung wird mit einer bewussten Ein- oder Ausatmung begleitet, wodurch ein meditativer Fluss entsteht. Der Fokus liegt auf der Verbindung von Körper, Geist und Atem, wodurch Kraft, Flexibilität und innere Ruhe gefördert werden.

Bauch-Beine-Po

Der Bauch-Beine-Po-Kurs ist ein effektives Fitnessprogramm, das speziell darauf abzielt, die Problemzonen Bauch, Beine und Po zu trainieren. Dieser Kurs kombiniert kräftigende Übungen, die die Muskulatur formen und stärken, mit konditionsfördernden Elementen. Es eignet sich für alle Fitnesslevel, da die Intensität individuell angepasst werden kann.

Rehasport

Rehasport ist ein speziell entwickeltes Bewegungstraining, das Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen oder chronischen Erkrankungen unterstützt. Ziel ist es, die körperliche Leistungsfähigkeit, Mobilität und Lebensqualität zu verbessern. Der Kurs wird von qualifizierten Übungsleitern angeleitet und richtet sich an Teilnehmer, die eine ärztliche Verordnung für Rehabilitationssport erhalten haben.

Koordination & Gleichgewicht

Stabilität für Alltag und Sport. In diesem Kurs verbessern wir gezielt Gleichgewicht und Koordination durch abwechslungsreiche Übungen. Ein stabiles Gleichgewicht hilft nicht nur, Stürzen vorzubeugen, sondern steigert auch die Leistungsfähigkeit in Sport und Alltag. Durch gezielte Bewegungsabläufe, Kräftigungsübungen und spielerische Herausforderungen fördern wir die Körperwahrnehmung und Reaktionsfähigkeit.

Vinyasa Yoga

Vinyasa Yoga ist eine dynamische und fließende Form des Yoga, bei der Bewegung und Atem synchronisiert werden. Es zeichnet sich durch kreative Abfolgen von Asanas (Körperhaltungen) aus, die zu einem meditativen „Flow“ führen. Jede Bewegung wird mit einer bewussten Ein- oder Ausatmung verbunden, was sowohl körperlich als auch geistig belebend wirkt.

Upper Body

In diesem intensiven Oberkörper-Workout liegt der Fokus auf Brust, Rücken, Schultern, Arme und Rumpf. Durch gezielte Kräftigungsübungen mit dem eigenen Körpergewicht, Kleingeräten (z. B. Hanteln, Widerstandsbändern) und kurzen Cardio-Einheiten wird der Oberkörper in Topform gebracht. Egal ob Muskelaufbau, die Haltung verbessern oder einfach fitter werden – dieses Workout bringt dich deinem Ziel ein Stück näher.

Omnia

Omnia Training ist ein innovatives, funktionales Trainingskonzept, das sich auf ganzheitliche Bewegung und vielseitige Trainingsmöglichkeiten konzentriert. Das Herzstück des Trainings ist das Omnia-Gerät, ein multifunktionaler Trainingsrahmen, der für verschiedene Übungen und Fitnesslevel geeignet ist. Der Fokus liegt auf Koordination, Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Balance – ideal für ein effizientes und abwechslungsreiches Ganzkörpertraining.

HIIT

HIIT: Ein intensives und zeitsparendes Trainingsformat, das auf der Abwechslung von kurzen, hochintensiven Belastungsphasen und kurzen Erholungsphasen basiert. Dieses Training steigert die körperliche Fitness, kurbelt den Stoffwechsel an und fördert die Fettverbrennung – ideal für alle, die maximale Ergebnisse in kurzer Zeit erzielen möchten.

