

# WINTERKURSPLAN 2020/2021

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
10:00 - 11:00 <b>YOGA</b>	09:45 - 10:45 <b>VITAL- GYMNASTIK</b>	09:00 - 11:00 <b>YOGA</b> nicht im Beitrag	09:45 - 10:30 <b>WSG</b>	09:30 - 10:30 <b>FASZIEN- TRAINING</b>		
		10:00 - 11:00 <b>GERÄTEZIRKEL</b> 1.Stock	10:35 - 11:25 <b>REHA-SPORT</b>	10:35 - 11:25 <b>SPINNING</b>		
			15:30 - 16:30 <b>YOGA</b>			
	18:00 - 18:50 <b>REHA-SPORT</b>	17:50 - 18:50 <b>CROSS FIT</b>		17:50 - 18:50 <b>AOK FIT-MIX</b>	15:30 - 17:00 <b>SPINNING</b> nach Aushang	
18:50 - 19:50 <b>BODY-WORKOUT</b>	19:00 - 20:00 <b>X.CO(RE) AND MORE</b>	18:55 - 19:55 <b>FASZIEN- TRAINING</b>	18:25 - 19:25 <b>BODY FIT</b>	19:00 - 20:00 <b>SPINNING</b>		
20:00 - 21:00 <b>SPINNING</b>	20:00 - 20:30 <b>WORKOUT</b>	20:00 - 21:00 <b>SPINNING</b>	19:30 - 20:30 <b>BODY ART ENERGETIC</b>			



**FITNESS & REHAPARK**  
Lärchenweg 2-4  
88481 Balzheim

Tel. 07347 / 7207  
info@fitness-rehapark.de  
www.fitness-rehapark.de

Mo – Fr: 09:30 - 22:00 Uhr  
Sa + So: 10:00 - 18:00 Uhr  
Feiertage geschlossen

# HERZ-KREIS- LAUFTRAINING

## **AOK - FIT-MIX**

Von der AOK Württemberg bezahlter Gesundheitskurs.

## **CROSS FIT**

Zirkeltraining mit vielen funktionellen Übungen für Fortgeschrittene.

## **REHA-SPORT**

Vom Arzt verordnetes Rezept für die Rehasportstunde in der Halle mit angepassten Übungen für Jedermann.

## **SPINNING**

Individuelles und ganzheitliches Ausdauertraining auf einem stationären Rad.

# KRÄFTIGUNG & STRAFFUNG

## **BAUCH - BEINE - UND PO (BBP)**

Der Klassiker im Kursraum. Kräftigt und strafft Bauch, Beine und Po.

## **BODYFORMING /VITALGYMNASTIK**

Ganzkörperkräftigung mit unterschiedlichen Handgeräten.

## **BODY ART**

Übungen aus Yoga und Tai Chi werden mit isometrischen Kräftigungsübungen kombiniert. Gleichgewicht, Koordination, Kräftigung und Dehnung sind die Merkmale dieser Stunde.

## **BODY PUMP + BAUCH + POWER-WORKOUT**

Ein schweißtreibendes Kraftausdauertraining zu motivierender Musik, und effektives Training der Bauchmuskulatur. Ideal für jeden Teilnehmer.

## **CROSS FIT**

Typisches Zirkeltraining mit freien Gewichten unter Anleitung.

## **FIT MIT KIND**

Eine Mischung aus Beckenboden-, Kraft und Ausdauertraining kombiniert mit Stretching. Dabei wird nach Lust und Laune Ihr Kind mit ins Training eingebunden.

## **GERÄTEZIRKEL**

Angeleiteter Zirkel an den Geräten für unsere Vormittagsgäste.

## **WSG**

Training zur Stabilisierung des Rückens und somit ideal für einen beschwerdefreien Rücken.

## **X.CO**

Die intelligente Power-Rehabilitation für den ganzen Körper kombiniert Power und Dynamik mit exzellentem, extremen Workout für Muskulatur und kollagenes Bindegewebe.

## **YOGA**

Ausführung der Asanas zur Belebung von Körper und Seele.

