

SOMMERKURSPLAN 2022

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
		09:00 – 11:00 YOGA 1-3 nicht im Beitrag	09:45 – 10:30 WSG	09:30 – 10:30 FASZIEN- TRAINING		
10:00 – 11:15 YOGA 1-3		10:30 – 11:30 GERÄTEZIRKEL 1.Stock	10:35 – 11:25 REHA-SPORT			
	18:00 – 18:50 REHA-SPORT	17:50 – 18:50 WORKOUT	18:00 – 18:50 REHA-SPORT			
18:30 – 19:30 FASZIENYOGA	19:00 – 20:00 X.CO(RE) AND MORE	18:55 – 19:50 CROSS FIT				

1 = Einsteiger • 2 = Fortgeschrittene • 3 = Geübte



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

UNSERE KURSE IM DETAIL

AOK – FIT MIX

Von der AOK Baden-Württemberg bezahlter Gesundheitskurs.

BAUCH – BEINE – PO (BBP)

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

CROSS FIT

Typisches Zirkeltraining mit freien Gewichten unter Anleitung.

ENTSPANNUNG

Durch Elemente wie Fantasiereisen, progressive Muskelentspannung und autogenes Training wird das eigene Wohlbefinden gefördert und eine körperliche und seelische Ausgeglichenheit erreicht.

FASZIENTRAINING

Sportliche Trainingsmethode zur gezielten Förderung der Eigenschaften des muskulären Bindegewebes – der Faszien.

FASZIENYOGA

Verbindung von Faszientraining mit klassischen Yogaelementen.

GERÄTEZIRKEL

Angeleiteter Zirkel an den Geräten für unsere Vormittagsgäste.

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.

WORKOUT

Intensives Fitnesstraining um die körperliche Leistungsfähigkeit zu verbessern.

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.

