

WELLNESS&MOREKURSPLAN

*Kurse mit einem Stern können nach §20 abgerechnet werden.
Die Gesundheitskurse sind Rehasport-Kurse und werden nach §44 abgerechnet.

| MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG |
|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| | 9.30-10.30 ▶ KURSRAUM 1 Fitness-Mix mit Andrea | | | |
| 10.00-11.00 Präventionskurs mit Lena* | 10.00-11.00 Präventionskurs mit Lena* | | | 10.00-11.00 Präventionskurs mit Lena* |
| 11.00-11.45 ▶ KURSRAUM 2 Rehasport* | 11.00-11.45 ▶ KURSRAUM 2 Rehasport* | 11.00-11.45 ▶ KURSRAUM 2 Rehasport* | | 10.00-10.45 ▶ KURSRAUM 2 Rehasport* |
| 17.00-18.00 ▶ KURSRAUM 2 Kickboxen Bambini | 16.00-16.45 ▶ KURSRAUM 1 Kickboxen für Minis (3-5 Jährige) | 16.30-17.30 ▶ KURSRAUM 2 Kickboxen Bambini | 17.00-17.45 ▶ KURSRAUM 1 Rehasport* | 11.00-11.45 ▶ KURSRAUM 2 Rehasport* |
| 18.00-19.00 ▶ KURSRAUM 2 Kickboxen Kids | 18.00-18.45 ▶ KURSRAUM 2 Rehasport* | 17.30-18.30 ▶ KURSRAUM 2 Kickboxen Jugend | 18.30-20.00 ▶ KURSRAUM 1 Yoga mit Kathrin | 18.00-19.00 ▶ KURSRAUM 2 Kickboxen Kids |
| 18.30-19.30 ▶ KURSRAUM 1 Power Dumbell mit Sarah | 18.00-19.00 ▶ KURSRAUM 1 Body Workout mit Martina | 18.00-18.45 ▶ KURSRAUM 1 Rehasport* | 20.30-21.30 Präventionskurs mit Lena* | 18.00-19.00 ▶ KURSRAUM 1 Indoor-Cycling mit Andrea |
| 19.00-20.00 ▶ KURSRAUM 2 Kickboxen Jugend | 19.15-20.00 ▶ KURSRAUM 2 Wirbelsäulengym. mit Martina | 18.30-19.30 ▶ KURSRAUM 2 Fitness-Boxen mit Thomas | | 19.00-20.00 ▶ KURSRAUM 2 Kickboxen Jugend |
| 19.30-20.00 ▶ KURSRAUM 1 Bauch intensiv mit Sarah | 19.15-20.15 ▶ KURSRAUM 1 Indoor Cycling mit Ralf | 19.00-20.00 ▶ KURSRAUM 1 Tabata mit Evi | | 19.15-20.15 ▶ KURSRAUM 1 Body Fit mit Sarah |
| 20.00-21.00 ▶ KURSRAUM 2 Kickboxen Erwachsene | | 20.15-21.15 Präventionskurs mit Lena* | | 20.00-21.00 ▶ KURSRAUM 2 Kickboxen Freies Training |
| 20.30-21.30 Präventionskurs mit Lena* | | | | 20.00-21.00 Präventionskurs mit Lena* |

POWER DUMBELL

Ultimatives Langhanteltraining mit energiegeladener Musik. Bringt den Körper in Form und verbessert effektiv die Kraftausdauer, stärkt die Hauptmuskelgruppen, die Knochen, das Immunsystem und baut Körperfett ab. Eine echte Alternative zum Krafttraining an Geräten.

Bauch intensiv

Waschbärbauch wird Waschbrettbauch! Ein intensives Bauchmuskeltraining, bei dem auch die Rückenmuskulatur gestärkt wird.

Fitness-Mix

Einfache Bewegungen. Körperlich anspruchsvoll. Dynamisches, fließendes und intensives Training der großen Muskelgruppen und des Herz-Kreislaufsystems. Ein Mix aus Aerobic und BBP. Für alle geeignet.

Body Workout

Hochintensives Ausdauertraining kombiniert mit Übungen zur Kräftigung des ganzen Körpers.

Body Fit

Figurbetontes Ganzkörpertraining. Sehr abwechslungsreich durch verschiedene Hilfsmittel wie z.B. Kurzhanteln. Bringt dadurch schnellen Erfolg, strafft das Gewebe und fordert optimal die Körpermuskulatur.

Tabata

Das Tabata-Training ist ein hochintensives Intervalltraining, dessen Grundlage die Kombination von Kraft- und Cardio-Training bildet.

Rehasport*

Rehabilitationssport wird vom Arzt verordnet und von der Krankenkasse genehmigt. Gymnastische Übungen und der Einsatz von Kleingeräten verbessern Kraft, Beweglichkeit und Koordination.

Wirbelsäule

Wirbelsäulengymnastik - einfache Übungen, aber sehr effektiv! Ein gezieltes Programm für einen gesunden und starken Rücken. Verbessert die Körperhaltung, das Gleichgewicht und die gesamte Beweglichkeit.

Fitness-Boxen

Gehört inzwischen zu den gesundheitlich bedeutsamsten Fitness- und Sportaktivitäten. Ein hervorragendes, ganzheitliches und vielseitiges Training, das als fitness- und spielorientierte Variante des eigentlichen Boxens ohne Sparring zu verstehen ist.

Indoor Cycling

Herzfrequenzorientiertes Training auf dem Cycling-Rad. Für Einsteiger und Fortgeschrittene. Verbessert die Grundlagenausdauer, steigert die Fitness und

aktiviert den Fettstoffwechsel. Der Trainingswiderstand wird individuell an der eigenen Herzfrequenz reguliert.

Kickboxen

Sicherheit, Selbstvertrauen und körperliches Fitness sind wichtige Eigenschaften, die die Lebensqualität deutlich verbessern. Beim Kickboxen werden konventionelle Boxtechniken mit dynamischen Tritten verbunden. Der gesamte Körper wird dadurch beansprucht und umfassend trainiert: gleichmäßige Entwicklung der Körpermuskulatur, der Körperstatik, der Gelenkigkeit, der Reaktionsfähigkeit und der Schnelkraft. Kickboxen schult das Konzentrationsvermögen und die Reflexe. Beharrlichkeit, Selbstbewusstsein und Mut werden gefördert. Daneben zeigt das Kickbox-Team Neuenstadt wirkungsvolle Techniken zur Selbstverteidigung. Telefon: 0174 9168677 Vereinbaren Sie ein kostenloses Probetraining! Bambini 5-8, Kids 8-12, Jugend ab 13, Erwachsene ab 17. Kursleiter: Jakob Mattern – Team- und Vize Weltmeister, Vize European Champion, Bronze-Gewinner WM, Mitglied der deutschen Nationalmannschaft.

Kundalini Yoga

Typisch für Kundalini Yoga sind dynamische oder fließende Übungsfolgen neben ruhigen Halteübungen, diversen Atemtechniken und vielseitigen Meditationen. Die Lebensenergie wird ins Fließen

gebracht. Das führt zu mehr Elan und Wachheit im Alltag und einem bewussten Umgang mit sich selbst und anderen. Kundalini Yoga ist wirkungsorientiert, voll meditativer Elemente und Techniken, die ins Leben direkt integrierbar sind.

Weitere Infos

*Kurse mit einem Stern können nach §20 abgerechnet werden. Die Gesundheitskurse sind Rehasport-Kurse und werden nach §44 abgerechnet.



Öhringer Straße 45
74196 Neuenstadt
Telefon 07139 452467
www.wellness-neuenstadt.de