

MONTAG			Kurse im Wellness & More
10:00–11:00 Uhr	Präventionskurs §20*		
11:00–11:45 Uhr	Rehasport*		Kursraum 2
17:00–18:00 Uhr	Kickboxen Bambini		Kursraum 2
18:00–19:00 Uhr	Kickboxen Kids		Kursraum 2
19:00–20:00 Uhr	Kickboxen Jugend		Kursraum 2
18:30–19:30 Uhr	Power Dumbell mit Sarah		Kursraum 1
19:30–20:00 Uhr	Bauch intensiv mit Sarah		Kursraum 1
20:00–21:00 Uhr	Kickboxen Erwachsene		Kursraum 2
20:30–21:30 Uhr	Präventionskurs §20*		
DIENSTAG			Kurse im Wellness & More
09:30–10:15 Uhr	Rehasport*		Kursraum 2
10:00–11:00 Uhr	Präventionskurs §20*		
11:00–11:45 Uhr	Rehasport*		Kursraum 2
14:00–14:45 Uhr	Rehasport*		Kursraum 2
17:15–18:00 Uhr	Rehasport*		Kursraum 2
18:15–19:00 Uhr	Rehasport*		Kursraum 2
18:00–19:00 Uhr	Body Workout mit Kati		Kursraum 2
19:00–19:30 Uhr	Stretch & Relax mit Kati		Kursraum 2
19:15–20:15 Uhr	Indoor-Cycling mit Ralf		Kursraum 1
MITTWOCH			Kurse im Wellness & More
11:00–11:45 Uhr	Rehasport*		Kursraum 2
16:30–17:30 Uhr	Kickboxen Bambini		Kursraum 2
17:30–18:30 Uhr	Kickboxen Kids 2		Kursraum 2
17:30–18:15 Uhr	Rehasport*		Kursraum 1
18:30–19:30 Uhr	Fitness Boxen mit Thomas		Kursraum 2
18:30–19:30 Uhr	Tabata mit Evi		Kursraum 1
19:40–20:40 Uhr	Yoga mit Evi		Kursraum 1
20:15–21:15 Uhr	Präventionskurs §20*		
DONNERSTAG			Kurse im Wellness & More
14:00–14:45 Uhr	Rehasport*		Kursraum 2
17:00–17:45 Uhr	Rehasport*		Kursraum 1
18:30–19:30 Uhr	Fitness Mix mit Sarah		Kursraum 1
19:30–20:30 Uhr	Frauen-Kickboxen		Kursraum 2
20:30–21:30 Uhr	Präventionskurs §20*		
FREITAG			Kurse im Wellness & More
10:00–11:00 Uhr	Präventionskurs §20*		
10:00–10:45 Uhr	Rehasport*		Kursraum 2
11:00–11:45 Uhr	Rehasport*		Kursraum 2
17:00–18:00 Uhr	Kickboxen Bambinis		Kursraum 2
18:00–19:00 Uhr	Kickboxen Kids		Kursraum 2
18:00–19:00 Uhr	Indoor-Cycling mit Cindy		Kursraum 1
19:00–20:00 Uhr	Kickboxen Jugend		Kursraum 2
20:00–21:00 Uhr	Präventionskurs §20*		
SAMSTAG			Kurse im Wellness & More
10:30–11:30 Uhr	Pilates mit Cindy		Kursraum 1

§ 20 Präventionskurse – Kraft Aktiv / Cardio Aktiv – werden von der Krankenkasse bis zu 100 Prozent bezuschusst. § 44 Rehasport ist eine verordnete Maßnahme und wird von der Krankenkasse finanziert.

POWER DUMBBELL

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 Cardiotraining bildet.

REHASPORT*

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

STRETCH & RELAX

Kombiniert gezielte Dehnübungen mit entspannenden Elementen zur Förderung von Beweglichkeit und innerer Ruhe. Ideal zum Stressabbau, zur Regeneration und zur Verbesserung der Körperwahrnehmung.

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 körperliche 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.

PILATES

Ist ein sanftes Ganzkörpertraining, das gezielt die Rumpfmuskulatur stärkt und die Beweglichkeit verbessert. Durch bewusste Atmung und kontrollierte Übungen fördern wir Haltung, Balance und Wohlbefinden.

YOGA

Verbindet Körper, Geist und Atmung durch sanfte Dehnungen, kräftigende Haltungen und Achtsamkeit. Der Kurs hilft Stress abzubauen, die Beweglichkeit zu fördern und innere Ruhe zu finden.

WEITERE INFOS

§ 20 Präventionskurse – Kraft Aktiv / Cardio Aktiv – werden von der Krankenkasse bis zu 100 Prozent bezuschusst. § 44 Rehasport ist eine verordnete Maßnahme und wird von der Krankenkasse finanziert.



Wellness Sports Vitality

Öhringer Straße 45

74196 Neuenstadt

Telefon 07139 452467

www.wellness-neuenstadt.de

