

Kursplan

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG		SONNTAG	
Raum I	Raum II	Raum I	Raum II	Raum I	Raum II	Raum I	Raum II	Raum I	Raum II	Raum I	Raum II	Raum I	Raum II
08.30-09.15 Reha Sport ¹	09.30-10.30 Rücken Fit Stretching				09.30-10.30 Workout	08.30-09.15 Reha Sport ¹	09.30-10.30 Rücken Fit Stretching	08.30-09.15 Reha Sport ¹					10.30-11.00 BUNGEE Fitness
09.30-10.15 Reha Sport ¹			10.00-11.30 Hatha Yoga						09.30-10.15 Functional Area				11.00-12.00 JUMPING Fitness
		13.00-13.45 Reha Sport ¹		13.00-13.45 Reha Sport ¹		13.00-13.45 Reha Sport ¹		12.00-12.45 Reha Sport ¹				12.15-13.00 Functional Area	
	18.00-19.00 Workout			17.30-18.15 Reha Sport ¹		17.00-17.45 Reha Sport ¹			17.00-18.00 Body Workout Rücken				
18.00-18.45 Reha Sport ¹	19.00-19.30 Stretching	18.15-19.00 Reha Sport ¹	18.00-19.00 Rücken Fit	18.30-19.15 Reha Sport ¹	18.00-19.30 Vinyasa Yoga		18.00-19.00 Osteo Fit	18.00-18.45 Reha Sport ¹	18.00-18.30 Stretching Faszien				
19.00-19.45 Reha Sport ¹	19.30-20.00 BUNGEE Fitness		19.00-20.00 Workout		19.30-20.00 BUNGEE Fitness	19.00-19.45 Functional Area	19.00-20.00 ZUMBA						
	20.00-21.00 JUMPING Fitness				20.00-21.00 JUMPING Fitness								

Montag-Freitag 08.00-22.00 Uhr

Samstag-Sonntag 10.00-19.00 Uhr

Feiertage 10.00-15.00 Uhr

Die Kurse finden ab 3 Teilnehmern statt.

¹ Teilnahme nur mit gültiger Reha Sport Verordnung möglich

11-22

Tel.: 0211 - 970 79 10

info@seestern.fitness

www.seestern.fitness

Der Kursplan

immer aktuell

in der

Seestern App



KURSBESCHREIBUNGEN

- **Body Workout**
Temporeiches Rückentraining mit Lang- oder Kurzhanteln. Bauch- und Rückenübungen zum Muskelaufbau und zur Stärkung der Rumpfmuskulatur. Entlastung und Entspannung zum Abschluss der Kurseinheit.
- **Bungee Fitness**
Bungee Fitness begeistert und macht vor allem Spaß!
Grund sind die schwingenden, hüpfenden Bewegungen. Das Training am elastischen Seil ist äußerst effektiv, die Gelenke werden geschont und ist für wirklich jeden geeignet.
- **Funktionelles Training in der FUNCTIONAL AREA**
Ein Ganzkörper Workout in Form eines Zirkeltrainings in der Gruppe mit Kleingeräten zur Steigerung des Herz-Kreislaufsystems mit hohem Spaßfaktor!
Dort findet auch FASZIENTRAINING mit der ‚Grid‘ Rolle statt!
- **Jumping Fitness**
Jumping ist eine Kombination aus hochdynamischem Ausdauertraining und energiegeladener Musik - das perfekte Zusammenspiel kraftvoller Elemente und sprintähnlicher Sprünge. Das intensive Intervalltraining verbessert die Kondition und beschleunigt die Fettverbrennung.
- **Osteo Fit**
Beugen Sie Osteoporose vor! Durch Osteoporose verlieren Knochen an Dichte, sie werden schwächer und zerbrechlicher. Die Gefahr, daran zu erkranken, steigt mit zunehmendem Alter. In diesem Kurs werden durch die Kombination von einfachen Bewegungsformen und Kräftigungsübungen Knochen und Muskulatur wieder gestärkt!
- **Reha Sport**
Vor allem bei chronischen Rückenschmerzen oder nach Operationen wird Reha Sport vom Haus- oder Facharzt verordnet und ist altersunabhängig. Die Teilnahme an den Reha Sportkursen ist nur mit gültiger Reha Sport Verordnung und Anmeldung möglich!
- **Rücken Fit**
Ein Genuss für den Rücken! Durch Mobilisation, Kräftigung und Stretching wird ihre Haltung verbessert und Rückenschmerzen werden vorgebeugt.
Rückenfit ist für all diejenigen geeignet, die vorbeugend oder nach einem Rückenleiden etwas für ihre Gesundheit tun wollen. Im Fokus steht das gezielte Training der Rückenmuskulatur und der umgebenden stabilisierenden Muskeln. Mit Rückenfit erlangst Du zusätzlich wieder mehr Flexibilität in der Wirbelsäule.
- **Stretching & Faszien Training**
In dieser 30 min. Einheit werden gezielt Muskelverspannungen gelöst und die Faszien beanspruchter Muskulatur bearbeitet. Die Übungen zur Dehnung werden z.T. mit der Faszien Rolle durchgeführt.
- **Workout**
Dieser Kurs ist ein kreatives, vielfältiges, aber auch anstrengendes und schweißtreibendes Training für den gesamten Körper. Dabei wird mit Bodyweight-Übungen, Elementen eines klassischen Bauch-Beine-Po Workouts, Intervallmethoden, Mobility-Training und Kräftigungsübungen gearbeitet. Der Mix aus Cardio- und Krafttraining macht nicht nur Spaß, sondern kräftigt / strafft den gesamten Körper und bringt auch die Figur in Topform.
- **Yoga**
Mit einem nach innen gerichteten Fokus werden in einer harmonischen Einheit Elastizität und Kraft trainiert. Ein Ausgleich für Körper und Geist.
Hatha ist eine Form des Yoga, bei der das so genannte "Gleichgewicht zwischen Körper und Geist" durch körperliche Übungen, durch Atemübungen und Meditation angestrebt wird. Vinyasa Yoga (Power Yoga) ist eine Form von Yoga, die es gerade uns westlichen Kopfmenschen ermöglicht, einen Zugang zum Yoga zu finden. Im Vinyasa Yoga steht die Praxis von Körperhaltungen im Vordergrund.

Die Teilnahme an allen Kursen ist ohne Vorkenntnisse möglich.

**Alles was benötigt wird ist bequeme Sportbekleidung, saubere Sportschuhe, ein Handtuch und gute Laune!
Zahlreiche Getränke sind in unserem Bistro erhältlich. Vom isotonischen Sportdrink bis zum Kaffee.**