

KURSPLAN

„Mein persönliches Come back“ e. V.

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Sonntag

10:30 BodyFit
intensiv

Matte =
Bodenübungen

Für Erklärungen,
siehe Rückseite

08:00 AllgemeineFitness Reha / leicht	08:00 Zumba intensiv	08:00 RückenFitness Reha / mittel / Matte	08:00 Zumba intensiv	08:30 Schulter-/NackenFit leicht
09:00 AllgemeineFitness Reha / mittel / Matte	09:00 AllgemeineFitness Reha / mittel / Matte	09:00 Yoga leicht	09:00 AllgemeineFitness Reha / mittel / Matte	09:00 RückenFitness mittel / Matte
10:00 RückenFitness Reha / mittel / Matte	10:00 Wellness-Workout mittel / Matte	10:30 AllgemeineFitness Reha / mittel / Matte	10:00 RückenFitness Reha / mittel / Matte	10:00 RückenFitness Reha / mittel / Matte
11:00 AllgemeineFitness Reha/ leicht / Matte	11:00 AllgemeineFitness Reha / mittel / Matte	11:30 RückenFitness Reha / leicht / Matte	11:00 Sitzsport Reha / leicht / Hocker	11:00 Sitzsport Reha / leicht / Hocker
12:00 Sitzsport Reha / mittel / Hocker	12:00 Sitzsport Reha / leicht / Hocker	12:15 AllgemeineFitness Reha / mittel / Matte	12:15 Koordination & HWS Reha / leicht	12:00 AllgemeineFitness Reha / mittel / Matte
13:00 AllgemeineFitness Reha / mittel / Matte			13:00 Fit mit Baby leicht	13:00 RückenFit Reha / leicht / Matte
14:00 NeurologischFit Reha / leicht	14:00 Gefäßsport Reha / leicht			
15:15 LungenFit Reha / leicht / Hocker	15:00 LungenFit Reha / leicht / Hocker	15:00 Sitzsport Reha / leicht / Hocker	15:15 LungenFit Reha/ leicht / Hocker	
16:15 LungenFit Reha / leicht / Hocker	16:00 RückenFitness Reha / mittel / Matte	16:00 AllgemeineFitness Reha / leicht / Matte	16:15 RückenFitness Reha / leicht / Matte	16:15 RückenFitness Reha / mittel / Matte
17:00 AllgemeineFitness Reha / mittel / Matte	17:00 Yoga mittel	17:00 RückenFitness Reha / intensiv / Matte	17:00 AllgemeineFitness Reha / mittel / Matte	17:00 AllgemeineFitness Reha / leicht / Matte
18:00 BodyFit intensiv	18:30 Yoga mittel	18:00 BodyFit intensiv	18:00 AllgemeineFitness Reha / mittel / Matte	
19:00 RückenFitness Reha / mittel / Matte		19:00 RückenFitness Reha / mittel /Matte	19:00 Extern	
		13:00 Schwangerenschwimmen leicht		
20:30 Aqua-Reha Reha / mittel	20:30 Aqua-Reha Reha / mittel	20:30 Aqua-Reha Reha / mittel	20:30 Aqua-Zumba	Die Wasserkurse finden in unserem Schwimmbad am Urban-von-Forst- Weg 6 statt.
21:15 Aqua-Reha Reha / mittel	21:15 Aqua-Reha Reha / mittel	21:15 Aqua-Reha Reha / mittel	21:15 Aqua-Reha Reha / mittel	

Rehakurse (mit ärztlicher Verordnung & Anmeldung):

LungenFit (sitzend)

Sie haben Probleme mit der Atmung, COPD, bronchial Asthma, LongCovid oder sonstige Atemwegsprobleme?
Dann sind Sie hier richtig!

Gefäßsport (stehend / bewegend / sitzend)

Sie haben Durchblutungsstörungen, Krampfadern oder arterielle Verschlusskrankungen der Beine? Dann beinhaltet dieser Kurs die richtigen Schwerpunkte für Sie!

NeurologischFit (stehend / bewegend)

Sie haben Probleme mit den koordinativen Fähigkeiten, hatten einen Schlaganfall oder leiden unter einer Muskelerkrankung?
Dann sind Sie hier genau richtig!

Sitzgymnastik (stehend / bewegend / sitzend)

Sie haben Probleme mit dem Stütz- und Bewegungsapparat? Können aber keine Bodenübungen durchführen?
Dann sind Sie hier genau richtig. Hier erwarten Sie Übungen zur Körperstabilisierung, in Kombination mit Dehnung und Entspannung!

AllgemeineFitness (stehend / bewegend / Matte)

Sie haben Probleme mit dem Stütz- und Bewegungsapparat? Dann sind diese Schwerpunkte richtig für Sie.
Aufbau & Stärkung der Muskulatur,
Wiederherstellung der Flexibilität und Beweglichkeit.

Koordination und HWS (stehend / bewegend)

Sie haben Probleme auf einem Bein zu stehen und/oder Nackenverspannungen? Dann beinhaltet dieser Kurs die richtigen Schwerpunkte für Sie!

RückenFitness (bewegend / Matte)

Sie haben Probleme mit Ihrem Rücken? Dann sind Sie hier richtig! Die Übungen haben den Schwerpunkt zum Aufbau und zur Stabilisierung der Rumpfmuskulatur.

Wasserkurse / AquaReha (bewegend)

Gelenkschonendes Training für den

Hier werden Sie auch über
Kursausfälle informiert!



Allgemeine Kurse:

Schulter-/NackenFit (stehend / bewegend)

Dieser Kurs beinhaltet Übungen, mit dem Schwerpunkt zur Kräftigung der Nacken- und Schulterpartie, in Kombination mit Dehnübungen.

BodyFit (bewegend / Matte)

Sie suchen ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining? Dieser Kurs ist dann genau richtig für Sie!

WellnessWorkout (Matte)

Das körperliche Wohlbefinden wird gesteigert, durch einen Mix von Muskelkräftigung und Muskellängen-Training.

Yoga (Matte)

Die Flexibilität des gesamten Muskel- und Gelenksystems wird trainiert. Atem und Entspannungsübungen, sind auch ein Schwerpunkt.

Zumba + Aquazumba (bewegend / tanzend)

Eine Mischung aus Aerobic und überwiegend lateinamerikanischem Tanz, bringt Sie zum Schwitzen!