

KURSPLAN MEDIFIT STUDIO REINBEK

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09.30 – 10.30 Fit over 50	09.00 – 09.45 Rehasport	09.00 – 09.45 Rehasport		09.30 – 10.30 PNF-GYM		
10.30 – 11.15 five Gymnastik	10.00 – 11.00 BBP & Rücken	10.00 – 10.45 five Gymnastik	10.00 – 11.00 Langhantel- Workout	10.30 – 11.30 Balance & Stretching	10.15 – 11.15 Power Workout	10.30 – 11.30 BBP plus
11.30 – 12.15 Rehasport		10.45 – 11.45 Fit over 50		11.30 – 12.15 Rehasport		11.30 – 12.15 five Gymnastik
	17.00 – 17.45 Rehasport	16.00 – 16.45 Rehasport	16.30 – 17.15 Rehasport	16.45 – 17.30 Rehasport		
18.00 – 19.30 Yoga	18.00 – 19.00 BBP plus	18.00 – 18.45 Power Workout	18.30 – 19.15 five Gymnastik	17.45 – 18.30 Functional Training		
18.30 – 19.15 Functional Training	19.00 – 20.00 ZUMBA	18.45 – 19.15 Stretch & Relax	19.15 – 20.00 Rücken Fit			
		19.15 – 20.15 Pilates	19.15 – 20.00 Functional Outdoor Training			

UNSERE TRAININGS-ARTEN

- Entspannungs- und Flexibilitätstraining
- Training zur Muskelstraffung und -Kräftigung
- Herz-Kreislauf-Training
- Rehasport des SGR Reinbek e.V.

KURSBESCHREIBUNG

BALANCE & STRETCHING ist ein ganzheitliches Körpertraining mit dem Schwerpunkt der Rumpfstabilisierung und Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten. Gepaart mit ausgiebigen Dehnübungen wird hier das innere und äußere Gleichgewicht hergestellt, erhalten und verbessert.

BBP PLUS Bauch, Beine und Po werden mit Hilfe der verschiedensten Zusatzgeräte gekräftigt. Im Vordergrund steht ein Kraft-Ausdauertraining, aber auch Koordination und Gleichgewicht werden geschult.

BBP & RÜCKEN ist ein gezieltes Kräftigungs- und Mobilisationstraining für Beine, Bauch, Po und Rücken.

FIT OVER 50 ist eine ausgewogene Kombination aus Kräftigung, Beweglichkeit und Entspannung. Dieser Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet, die auch im Alter fit und entspannt durch den Alltag gehen möchten.

five GYMNASTIK Die five Gymnastikstunde ist ein neues und exklusives Beweglichkeitstraining, das selbst akuten Rücken- und Gelenksbeschwerden entgegenwirkt, aber ihnen auch vorbeugt. Die optimale Ergänzung zum Kraft- und Ausdauertraining.

FUNCTIONAL TRAINING Bei diesem schweißtreibenden Workout in der Functional Area stehen komplexe Bewegungsabläufe im Fokus. So werden gleichzeitig Kraft, Ausdauer, Koordination, Schnelligkeit und Beweglichkeit trainiert.

FUNCTIONAL OUTDOOR TRAINING Neben der körperlichen Fitness wird in diesem Kurs die Gesundheit zusätzlich durch frische Luft gefördert. Um Benutzung geeigneter Outdoor-Schuhe wird gebeten. Bei schlechtem Wetter trainiert die Gruppe in der Functional Area.

LANGHANTEL WORKOUT Ein effizientes Krafttraining mit der Langhantel für den gesamten Körper. Unabhängig von Alter und Fitness kann jeder mitmachen.

PILATES ist ein systematisches Ganzkörpertraining. Grundlage aller Übungen ist das Trainieren des „Powerhouse“ – der Muskulatur des Beckenbodens und der tiefen Rumpfmuskulatur – in Verbindung mit einer bewussten Atmung.

PNF-GYM PNF ist unser Alltag, denn wir machen fast ausschließlich komplexe dreidimensionale Bewegungen im täglichen Leben. Diese Bewegungen sind uns angeboren, sie sind natürlich. Viele der heutigen stereotypen Bewegungsmuster führen zu Verspannungen und Dysbalancen, die mit PNF-GYM ausgeglichen werden.

POWER-WORKOUT Dieses klassische Ganzkörpertraining hat den Schwerpunkt Kraftausdauer. Bauch, Beine, Po sowie Rücken, Arme und Schultern werden trainiert – das Rundumprogramm mit und ohne Zusatzgeräte.

RÜCKEN FIT Mit gezielten Kräftigungs- und Mobilisationsübungen kann man lästige Rückenprobleme beheben bzw. ihnen vorbeugen.

STRETCH & RELAX Dehnung und Entspannung - hier werden alle Muskeln gedehnt. Ein Training, das häufig zu zu kurz kommt, was zu Bewegungseinschränkungen führen kann.

YOGA Die indische philosophische Lehre umfasst eine Reihe geistiger und körperlicher Übungen. Beim Yoga werden Asanas, Phasen der Tiefenentspannung, Atemübungen sowie Meditationsübungen miteinander kombiniert. Angestrebt werden eine verbesserte Vitalität und gleichzeitig eine Haltung der inneren Gelassenheit.

ZUMBA ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness-Workout, das sich aus lateinamerikanischer und internationaler Musik und Tanzbewegungen zusammensetzt – ein dynamisches, begeisterndes und effektives Fitness-System!

REHASPORT wird vom „Sportverein für Gesundheit und Rehabilitation (SGR) Reinbek e.V.“ angeboten und richtet sich an Menschen, die unter orthopädischen Beschwerden leiden. Eine Teilnahme ist möglich, wenn Ihr Arzt Ihnen Rehabilitationssport verordnet und Ihre Krankenkasse dies genehmigt hat.

5 Minuten nach Kursbeginn ist eine Teilnahme aus Verletzungsgründen nicht mehr möglich. Der Kurs findet ab 2 Teilnehmern statt. Wir bitten dafür um Verständnis. Bitte bringt ein Handtuch und etwas zum Trinken mit.

Telefon **040-727 83 83**

E-Mail **info@medifit-studio.de**
Web **www.medifit-studio.de**

im Sport-Park Reinbek
Hermann-Körner-Str. 49
21465 Reinbek

KURSPLAN

MEDIFIT STUDIO REINBEK

