

KURSPLAN MEDIFIT STUDIO RATZEBURG

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
		9.30 – 10.15 Fit over 50				
		10.15 – 11.00 Pilates				
	16.00 – 16.45 Rehasport	11.00 – 11.45 Rehasport				
	17.00 – 17.45 Rehasport	17.30 – 18.00 Stretch & Mobility		17.30 – 18.15 Rücken Fit		
18.00 – 19.30 Yoga	18.00 – 19.00 ZUMBA	18.00 – 19.00 Power Workout	18.30 – 19.30 BBP plus	18.15 – 19.00 five Gymnastik		
19.30 – 20.15 Rücken Fit						

UNSERE TRAININGSARTEN

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

KURSBESCHREIBUNG

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.

FIT OVER 50 ist ein Training, das speziell auf die Altersgruppe 50+ zugeschnitten ist. Dabei werden Ausdauer, Koordination, Kraft und Flexibilität trainiert.

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

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.

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

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

STRETCH & MOBILITY Dehnung und Mobilisierung – hier werden sämtliche Muskeln gedehnt und sanft durchbewegt. Ein Training, das häufig 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.

Öffnungszeiten:

Montag, Mittwoch, Freitag 09.00 – 21.00 Uhr
Dienstag & Donnerstag 07.00 – 21.00 Uhr
Samstag 12.00 – 17.00 Uhr
Sonntag 10.00 – 15.00 Uhr

Telefon 04541 – 840 22 55

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

Langenbrücker Straße 15
23909 Ratzeburg

KURSPLAN

MEDIFIT STUDIO RATZEBURG

