

Rehabilitationssport-Kurse

Stand: August 2017



(Die angegebenen Zeiten sind Beginn-Zeiten / Dauer: 45 Minuten)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:00 Wirbelsäulen- gymnastik	08:00 Wirbelsäulen- gymnastik	08:00 Rund um fit	08:00 Rund um fit	
09:40 Rund um fit		09:40 Hocker- gymnastik		9:40 Wirbelsäulen- gymnastik
10:30 Wirbelsäulen- gymnastik	10:00 Hocker- gymnastik	10:30 Rund um fit	10:30 Wirbelsäulen- gymnastik	10:30 Hocker- gymnastik
11:20 Wirbelsäulen- gymnastik		11:20 Hocker- gymnastik	11:20 Rund um fit	11:20 Rund um fit
12:10 Hocker- gymnastik		12:10 Rund um fit	12:10 Hocker- gymnastik	12:10 Wirbelsäulen- gymnastik
14:00 Fit ab 70	14:00 Rund um fit	14:00 Fit ab 70	14:00 Rund um fit	
14:50 Rund um fit	14:50 Wirbelsäulen- gymnastik	14:50 Wirbelsäulen- gymnastik	14:50 Wirbelsäulen- gymnastik	
15:40 Wirbelsäulen- gymnastik	15:40 Wirbelsäulen- gymnastik	15:40 Wirbelsäulen- gymnastik	15:40 Hocker- gymnastik	
16:30 Rund um fit			16:30 Wirbelsäulen- gymnastik	
17:20 Wirbelsäulen- gymnastik	17:20 Rund um fit		17:20 Rund um fit	
		17:45 Rund um fit		17:45 Rund um fit
	19:20 Wirbelsäulen- gymnastik		18:10 Wirbelsäulen- gymnastik	
20:10 Wirbelsäulen- gymnastik	20:10 Rund um fit		20:10 Rund um fit	

Wirbelsäulengymnastik:

Bei der Wirbelsäulengymnastik stehen Kräftigung, Mobilisation und Dehnungen für unterschiedliche Muskelgruppen des Lenden-, Becken- und Hüftbereichs im Vordergrund. Die Übungen werden teilweise auf dem Boden, auf Matten oder auch im Sitzen auf einem Hocker oder Pezzi-Ball unter Einbeziehung von diversen Kleingeräten ausgeführt.

Rund um Fit:

Der Name ist Programm – bei dieser Gymnastik stehen Kräftigung, Mobilisation und Dehnung des gesamten Körpers im Vordergrund. Übungsausführungen und Ausgangspositionen variieren, es werden Übungen auf der Matte, im Sitzen oder Stehen ausgeführt und Kleingeräte einbezogen.

Hockergymnastik:

Die Hockergymnastik ist für diejenigen Teilnehmer gedacht, denen die Intensität beim Gerätetraining zu hoch ist. Es werden verschiedene Übungen, teilweise mit Kleingeräten (Ball, Stab, Theraband, etc.) in angemessener Intensität durchgeführt, um möglichst alle Muskelgruppen zu kräftigen. Dabei finden längst nicht alle Übungen im Sitzen statt. Die Ausgangspositionen und Übungsausführungen werden auch bei der Hockergymnastik variiert – nur Bodenübungen werden hier bewusst ausgespart.

Fit ab 70:

Fit ab 70 ist eine Gymnastik für alle, die auch im fortgeschritteneren Alter aktiv bleiben möchten. Hierbei werden auf gelenkschonende Weise sowohl Übungen zur Erhaltung der Mobilität, als auch zur allgemeinen Kräftigung durchgeführt. Spielerische Elemente ergänzen das Übungsprogramm und tragen zur Motivation und Unterhaltung bei. Voraussetzung für die Teilnahme an dieser Gruppe ist, dass auch Übungen auf der Matte ausgeführt werden können.