



Kursplan im MediVital Therapiezentrum

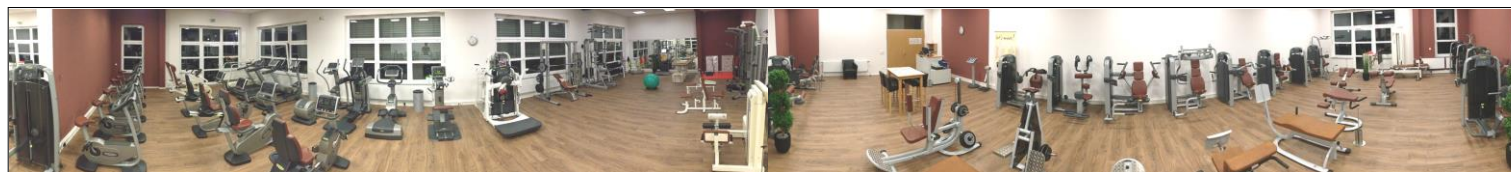
MONTAG		Schwimmbad Kursraum 1	DIENSTAG		Schwimmbad Kursraum 1	MTT	MITTWOCH		Schwimmbad Kursraum 1	Ruheraum UG	DONNERSTAG		Schwimmbad Kursraum 1	MTT	FREITAG		Schwimmbad Kursraum 1	SAMSTAG		Kursraum 1	SONNTAG		Schwimmbad
Kursstart			Kursstart				Kursstart				Kursstart				Kursstart			Kursstart			Kursstart		
08:00	Reha Sport Wasser		08:00	Reha Sport Wasser			08:00	Reha Sport Wasser			08:00	Reha Sport Wasser			08:00	Reha Sport Wasser					11:00	Aqua Power	
10:00	Reha Sport Wasser		09:00	Reha Sport Wasser			08:00	Reha Sport Trocken			09:00	BIOCIRCUIT (Präv.-Kurs)			08:30	IRENA Trocken							
10:00	Reha Sport Trocken		10:00	Reha Sport Wasser			11:00	Ausdauer-Zirkel			09:00	Reha Sport Trocken			09:00	Reha Sport Wasser							
16:00	Reha Sport Trocken		16:00	Reha Sport Trocken			15:30	IRENA Trocken			16:00	Reha Sport Wasser			09:00	Reha Sport Trocken							
17:00	Reha Sport Wasser		16:00	BIOCIRCUIT (Präv.-Kurs)			16:00	Reha Sport Trocken			17:00	Reha Sport Wasser			10:00	IRENA Wasser							
17:30	IRENA Trocken		17:00	Reha Sport Trocken			16:30	IRENA Wasser			18:00	Funktionelles Training			10:00	Reha Sport Trocken							
18:00	Aqua Fit (Präv.-Kurs)		17:00	Reha Sport Wasser			17:00	Reha Sport Wasser			18:00	Reha Sport Wasser			11:00	Ausdauer-Zirkel							
18:00	Reha Sport Trocken		18:00	Aqua Fit (Präv.-Kurs)			17:30	Bauch-Rückenfit			19:00	Reha Sport Trocken			13:00	IRENA Trocken							
19:00	IRENA Wasser		18:00	Reha Sport Trocken			18:00	Reha Sport Wasser							14:00	IRENA Wasser							
20:00	Body Fitness		19:00	Reha Sport Trocken			18:00	Reha Sport Trocken							16:00	Reha Sport Wasser							
			19:00	Reha Sport Wasser			18:45	EFT-Klopfakupressur							17:00	Reha Sport Wasser							
							19:00	Reha Sport Trocken															
							20:00	Body Fitness															

Hinweise:



- Kursgebühr siehe Preisliste (10-er Karten)
- Mitglieder im Fitnessraum können die orange-farbenen Kurse kostenlos besuchen
- Beim Kurs "Funktionelles Training" ist die max. Teilnehmerzahl auf 14 Personen beschränkt. Hier besteht eine Anmeldepflicht

Öffnungszeiten für den Fitnessbereich

	von	bis
Montag	08:00	21:00
Dienstag	08:00	20:00
Mittwoch	08:00	21:00
Donnerstag	08:00	20:00
Freitag	08:00	19:00
Samstag	08:00	15:00
Sonntag	09:00	13:00



Kurserläuterungen im MediVital Therapiezentrum

Aqua Fit (Präv.-Kurs)	Stärkt den gesamten Bewegungsapparat fünfmal effektiver als an Land. Der Auftrieb des Wassers bewirkt ein sanftes und gelenkschonendes Training und fördert den Gleichgewichtssinn. Anders als bei Sportarten an Land werden alle Körperpartien gleichmäßig trainiert. (anerkannter Präventionskurs)
BIOCIRCUIT (Präv.-Kurs)	Der BIOCIRCUIT von TECHNOGYM bietet ein individuelles Workout, mit dem die persönlichen Fitnessziele effektiv erreicht werden. Die einzelnen Übungen des Zirkeltrainings enthalten alle Elemente für eine optimale Muskelaktivierung. (anerkannter Präventionskurs)
 Reha Sport Wasser	Im Reha Sport sind das Training der Rumpfmuskulatur und die Steigerung der Koordination zentrale Ziele auf dem Wege zur Stabilisierung der Wirbelsäule. Inhaltlich setzt sich unser Rehasport-Angebot aus verschiedenen freien Übungen zur Verbesserung von Koordination, Kraft & Ausdauer zusammen.
 Reha Sport Trocken	Im Reha Sport sind das Training der Rumpfmuskulatur und die Steigerung der Koordination zentrale Ziele auf dem Wege zur Stabilisierung der Wirbelsäule. Inhaltlich setzt sich unser Rehasport-Angebot aus verschiedenen freien Übungen zur Verbesserung von Koordination, Kraft & Ausdauer zusammen.
Body Fitness	Inhalt in diesem Kurs ist ein zielgerichtetes Ganzkörpertraining mit den Schwerpunkten Bauch, Rücken, Beine und Arme. Trainiert wird mit dem eigenen Körpergewicht und Zusatzgewichten. Die Trainingsintensität lässt sich somit für jeden individuell einstellen.
Aqua Power	Der Aqua Power Kurs kombiniert Elemente aus Aqua Fitness, Aqua Boxing und Wasser Gymnastik. Aqua Power ist ein forderndes Wasserworkout, das die Ausdauer trainiert, die Figur formt und vor allem unglaublich viel Spaß macht.
Funktionelles Training	Funktionelles Training ist ein zielgerichtetes Ganzkörpertraining. Trainiert wird mit dem eigenen Körpergewicht und Zusatzgewichten. Die Trainingsintensität lässt sich somit für jeden individuell einstellen.
Bauch-Rückenfit	Intensives und effektives 30-minütiges Bauch- und Rückentraining.
IRENA Trocken / Wasser	Die Intensivierte Rehabilitationsnachsorge (IRENA) ist ein Nachsorge-Programm der Deutschen Rentenversicherung Bund. Es kann im Anschluss an eine stationäre oder ganztägig ambulante Leistung zur medizinischen Rehabilitation empfohlen werden. (24 Einheiten)