
























Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9 - 10	9:30 HathaYoga 	9:30 RehaSport 	9:30 RehaSport 		9:30 RehaSport 
10 - 11		10:15 RehaSport 	10:15 RehaSport 		10:15 RehaSport 
11 - 12					
15 - 16					
16 - 17	15:30 AOK Yoga Start 19.02.2024 (Andreas) 	16:30 Rehasport  (Manuela)			16:00 Pilates (Myriam) 
17 - 18	16:45 AOK Yoga Start 19.02.2024 (Andreas) 	17:15 Rehasport  (Manuela)	17:15 Rehasport  (Manuela)	17:15 Rehasport  (Katrin)	17:00 Bauch-Beine-Po (Myriam) 
18 - 19	18:00 Rückenfit (Manu) 	18:00 Bauch-Beine-Po (Carolin) 	18:00 Pilates (Jutta) 	18:00 Rehasport  (Katrin)	
19 - 20	19:00 Fit Mix (Manu) 	19:00 Rückenfit (Carolin) 	19:00 Fit Mix (Galina) 	19:00 Hatha-Yoga (Andreas) 	
20 - 21					

Kursbeschreibungen

Pilates

Bei Pilates steht die Stärkung der Tiefenmuskulatur im Vordergrund. Sie ist verantwortlich für Haltung, Stabilität und ein gutes Körpergefühl. Mit Hilfe von Kräftigungs- und Dehnübungen wird ein ausgeglichenes Verhältnis von Kraft und Flexibilität im Körper erzielt. Pilates ist ein wunderbar vielseitiges Training, von dem alle profitieren. Der Einsteigerkurs vermittelt die Grundtechniken wie Atmung und Ausrichtung und dient als Basis für diejenigen, die noch nie an Pilates teilgenommen haben.

Bauch-Beine-Po

Dieses speziell auf Problemzonen abgestimmte Workout trainiert die Bereiche, die Ihnen wirklich wichtig sind. In effektiven Übungen werden Bauch, Beine und Gesäßmuskeln in Form gebracht. Straffen und Formen stehen dabei im Vordergrund. Nach einer intensiven Aufwärmphase folgt ein ausdauerndes Kräftigungstraining, welches die Fettverbrennung ankurbelt. Isolationsübungen im Liegen auf der Matte ergänzen das dynamische Training.

Fit-Mix

Fit-Mix ist eine abwechslungsreiche Kombination aus Ganzkörperkräftigung und Ausdauertraining im Bereich der Fettverbrennung. Die einfachen Schrittkombinationen sind für jedermann leicht erlernbar.

Kursbeschreibungen

Rückenfit

In diesem Kurs geht es nicht nur darum den Rücken und die Halswirbelsäule zu stärken, sondern vielmehr darum ein muskuläres Gleichgewicht im ganzen Körper herzustellen. Ziel dieser Übungen ist es, den Rücken durch ein gesundes Muskelkorsett vor Überbeanspruchung im Alltag zu schützen.

Yoga

Yoga wurde über viele Jahrtausende in Indien entwickelt. Yoga bedeutet den Körper und Geist in Einklang zu bringen. Durch verschiedene körperliche Übungen (Asanas), Atmung (Pranayama) und Meditation wird die Konzentration auf den eigenen Körper und Geist gelenkt. Alle Yoga Übungen basieren auf Dehnung, Entspannung und Verbesserung der Blutzirkulation. Die Wirbelsäule wird ständig gestreckt und Rückenmuskulatur aufgebaut. Gezielte Atemübungen bringen die Lebensenergie wieder zum Fließen. Zusätzlich fordern die Übungen das Konzentrationsvermögen und emotionale Ausgeglichenheit. Yoga fördert daher die körperliche Gesundheit mit der ausgezeichneten präventiven Wirkung für Rücken, Skelettmuskulatur, Atem-, Kreislauf- und Stoffwechselfunktionen sowie Stressregulation.



Kursplan Frühjahr 2024

PhysioPoint Hauger
Franz-Sales-Str. 23
77977 Rust

Tel. 07822 / 433 599 - 0
Fax 07822 / 433 599 - 1

info@PhysioPoint-Hauger.de
www.PhysioPoint-Hauger.de
www.facebook.com/PhysioPointHauger