

Kursplan 2019



Reha Sportstudio / Steinbeisweg 36/2 / 74523 Schwäbisch Hall / Tel: 0791-856325 / www.reha-sportstudio.de / info@reha-sportstudio.de

Zeit / Tag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
7:15- 8:00 Uhr		Morning Workout mit Chris			Morgen Kracher mit Tosca
8:15-9:00 Uhr					
9.00-09.55 Uhr		Pilates mit Britta	Bauch pur (30 min.) mit Madeleine		Pilates mit Britta
10.00-10.55 Uhr	Indoor Cycling mit Stefan	Bauch-Beine-Po und Rücken mit Britta	Rückenkurs mit Chris	Bauch-Beine-Po und Rücken mit Stefan	Pilates mit Britta
11.00-11.55 Uhr	Stretch & Relax mit Tosca		Hatha-Yoga mit Britta	Rücken-Balance mit Tosca	
15:00 – 16:00 Uhr					
16:00 – 16:55 Uhr	Walking on sunshine mit Lorena				
17.00-17.55 Uhr	Rückenkurs mit Chris	Burn it! mit Madeleine	Rückenkurs mit Chris		Rückenkurs mit Chris
18.00-18.55 Uhr	Power Rückenkurs mit Lorena	Hatha-Yoga mit Britta	Rehathletics mit Chris	„A la Chef“ mit Stefan	
19.00-19.55 Uhr	Dance-Workout mit Lorena	TRX mit Lorena	Pilates mit Verena	Body Pump mit Lorena	
20.00-20.55 Uhr			Indoor Cycling mit Verena		

Morning Workout/ Morgen Kracher: Bringt dich gleich zu Beginn des Tages in Schwung.

Indoor Cycling: Bringt deinen Puls mit dem Fahrrad auf Touren und verbessert deine allgemeine Kondition.

Rehathletics: Kraft, Schnelligkeit und Koordination. Dieser Kurs fordert den Sportler in dir.

„A la Chef“: Genieße die Bewegung und lass dir vom Chef einheizen.

Burn it!: Hoch intensives Intervalltraining, bringt den Kreislauf und den Stoffwechsel mit explosiven Übungen in Schwung.

TRX: Mit den Schlingen-Trainern und dem eigenen Körpergewicht wird ein effektives Ganzkörperworkout gestaltet, welches ständige Körperspannung abverlangt.

Body Pump: Intensives Ganzkörperworkout mit der Langhantel.

Dance-Workout: Auf motivierende Latin-Beats, wird der Kreislauf mit einer Mischung aus Aerobic- und Lateinamerikanischenschritten auf Trapp gehalten.

Rückenkurs: Mit einer Mischung aus Kräftigung und Mobilisation, wird dir und deinem Rücken Gutes getan.

Rücken-Balance: Sanfte Übungen die dich und deinen Körper ins Gleichgewicht bringen.

Pilates: Mit ganzheitlichen Übungen werden Kraft und Beweglichkeit in Verbindung mit der Atmung trainiert.

Hatha-Yoga: Bringt deinen Körper und Geist ins Gleichgewicht.

Stretch & Relax: Hier kannst du an deiner Beweglichkeit und Mobilität in entspannter Atmosphäre verbessern.