
















KURSPLAN MEDIFIT STUDIO REINBEK

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09.30 – 10.30 Fit over 50	09.00 – 09.45 Rehasport	09.00 – 09.45 Rehasport	08.15 – 09.15 Power Yoga	09.30 – 10.30 PNF-GYM		
10.30 – 11.15  fiveGymnastik	10.00 – 11.00 BBP & Rücken	10.00 – 10.45  fiveGymnastik		10.30 – 11.30 Balance & Stretching	10.15 – 11.15 Power-Workout	10.30 – 11.30 BBP plus
11.30 – 12.15 Rehasport		10.45 – 11.45 Fit over 50	10.00 – 11.00 Langhantel-Workout	11.30 – 12.15 Rehasport		11.30 – 12.15  fiveGymnastik
	16.30 – 17.15 Rehasport	16.00 – 16.45 Rehasport	11.15 – 12.00 Rehasport	16.00 – 16.45 Rehasport	11.00 – 11.30  Technic Class	
18.00 – 19.30 Yoga	17.15 – 18.15 deepWORK®	18.00 – 19.00 deepWORK®	16.30 – 17.15 Rehasport	16.45 – 17.30 Rehasport	11.30 – 12.30  Group Class	
18.30 – 19.30 Functional Training	18.15 – 19.00  fiveGymnastik	19.00 – 19.30 Stretch & Relax	17.30 – 18.30 Langhantel-Workout	18.00 – 19.00 Functional Training		
19.30 – 20.00 Bauch Pur	19.00 – 20.00  ZUMBA	19.00 – 20.00 Functional Training	18.30 – 19.15  fiveGymnastik			
	20.00 – 20.30 HIIT OUTDOOR	19.30 – 20.30 Pilates	19.15 – 20.00 Rücken Fit			
			19.30 – 20.30  Group Class			
			20.00 – 20.30 Stretch & Relax			
			20.30 – 21.00  Mobility Class			

UNSERE TRAININGSARTEN

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

KURSBESCHREIBUNG

BAUCH PUR ist ein optimales Workout zur Kräftigung der gesamten Bauchmuskulatur.

BALANCE & STRETCHING ist ein ganzheitliches Körpertraining mit dem Schwerpunkt der Rumpfstabilisierung und Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten. Gepaart mit ausgiebigen Dehnübungen wird hier das innere und äußere Gleichgewicht hergestellt, erhalten und verbessert.

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.

BBP & RÜCKEN ist ein gezieltes Kräftigungs- und Mobilisations-training für Beine, Bauch, Po und Rücken.

XCROSSWORX steht für einen Mix aus den Sport-Disziplinen **WEIGHTLIFTING** (Gewichtheben), **GYMNASTICS** (Turnen) und **ATHLETICS** (Leichtathletik). Das Ziel ist es, die Leistungsfähigkeit durch systematisches Training alleine und in der Gruppe zu verbessern.

DEEPWORK® ist athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig und doch ganz anders als alle bekannten Programme. Es ist ein ganzheitlicher Mix aus Cardio-Einheiten, funktionellem Training der Tiefenmuskulatur und Elementen zur Entspannung.

FIT OVER 50 ist eine ausgewogene Kombination aus Kräftigung, Beweglichkeit und Entspannung. Dieser Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet, die auch im Alter fit und entspannt durch den Alltag gehen möchten.

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

FUNCTIONAL TRAINING Bei diesem schweißtreibenden Workout in der Functional Area stehen komplexe Bewegungsabläufe im Fokus. So werden gleichzeitig Kraft, Ausdauer, Koordination, Schnelligkeit und Beweglichkeit trainiert.

HIIT OUTDOOR ist eine intensive Form des Cardiotrainings, mit der man in kurzer Zeit die eigene Fitness steigern kann und die Fettverbrennung enorm ankurbelt. Der Fokus bei diesem Workout liegt auf kurzen und hoch-intensiven Belastungsintervallen unterbrochen durch kurze Erholungsphasen.

LANGHANTEL-WORKOUT Ein effizientes Krafttraining mit der Langhantel für den gesamten Körper. Unabhängig von Alter und Fitness kann jeder mitmachen.

LNB MOTION nach Liebscher & Bracht ist ein Konzept von Bewegungsabläufen, um Schmerzen des Bewegungsapparates vorzubeugen und zu lindern, die Körperhaltung zu optimieren sowie Stress zu reduzieren.

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.

PNF-GYM PNF ist unser Alltag, denn wir machen fast ausschließlich komplexe dreidimensionale Bewegungen im täglichen Leben. Diese Bewegungen sind uns angeboren, sie sind natürlich. Viele der heutigen stereotypen Bewegungsmuster führen zu Verspannungen und Dysbalancen, die mit PNF-GYM ausgeglichen werden.

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

POWER YOGA ist eine Sportart, in der Körperkraft, Beweglichkeit und Balance trainiert werden. Durch die Kombination von Posen, welche zu dynamischen Bewegungsabläufen verbunden werden, und der richtigen Atemtechnik wird zudem der Geist gestärkt.

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

STEP BASIC ist ein perfektes Herz-Kreislauf-Training auf dem Step. Mit abwechslungsreichen Schrittfolgen zu mitreißender Musik wird die Fettverbrennung optimal angekurbelt.

STRETCH & RELAX Dehnung und Entspannung – hier werden alle Muskeln gedehnt. Ein Training, das häufig zu kurz kommt, was zu Bewegungseinschränkungen führen kann.

YOGA umfasst geistige und körperliche Übungen. Es werden Asanas, Phasen der Tiefenentspannung, Atemübungen sowie Meditationsübungen miteinander kombiniert.

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.

Telefon **040-727 83 83**

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

im Sport-Park Reinbek
Hermann-Körner-Str. 49
21465 Reinbek

KURSPLAN

MEDIFIT STUDIO REINBEK

