














KURSPLAN MEDIFIT STUDIO REINBEK

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08.30 – 09.30 Fit over 50		09.00 – 09.45 Rehasport	09.00 – 10.00 Yoga	09.30 – 10.30 PNF-GYM		
09.30 – 10.30 Fit over 50	10.00 – 11.00 Starke Mitte	10.00 – 10.45  fiveGymnastik	10.00 – 11.00 Langhantel-Workout	10.30 – 11.30 Balance & Stretching	10.15 – 11.15 Workout	10.30 – 11.30 BBP & Rücken
10.30 – 11.15  fiveGymnastik		10.45 – 11.45 Fit over 50	11.15 – 12.00 Rehasport	11.45 – 12.30 Rehasport		11.30 – 12.15 Stretch & Relax
11.30 – 12.15 Rehasport		11.45 – 12.45 Fit over 50				
12.30 – 13.15 Rehasport			16.30 – 17.15 Rehasport			
			17.30 – 18.30 Langhantel-Workout			
17.00 – 18.00 Bauch & Rücken	17.45 – 18.15 Bauch Pur	16.00 – 16.45 Rehasport	18.30 – 19.15  fiveGymnastik	16.00 – 16.45 Rehasport		
18.00 – 19.30 Yoga	18.15 – 19.00  fiveGymnastik	18.00 – 19.00 Workout	19.15 – 20.15 Rücken Fit	17.00 – 17.45 Rehasport		
18.30 – 19.30 Functional Training	19.00 – 20.00  ZUMBA	19.00 – 19.30 Stretch & Relax	19.30 – 20.30  X Group Class	18.00 – 19.00 Functional Training		
19.30 – 20.00 Bauch Pur	19.00 – 20.00  X Group Class	19.00 – 20.00 Functional Training	20.15 – 20.45 Stretch & Relax			
		19.30 – 20.30 Pilates	20.30 – 21.00  X 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 & 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.

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 Gelenkbeschwerden 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.

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

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.

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

STARKE MITTE Hier werden die tiefen Rumpfmuskeln inklusive der Muskulatur des Beckenbodens trainiert und die Körperwahrnehmung verbessert.

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.

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

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

