

Rehabilitationssport-Kurse ab März/April 2023



(Die angegebenen Zeiten sind Beginn-Zeiten / Dauer: 45 Minuten)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
		08:05 Rund um fit	08:05 Rund um fit	
09:05 Rund um fit				
10:05 WS-Gym	10:05 Hocker-Gym		10:05 WS-Gym	10:05 Hocker-Gym
11:05 WS-Gym	11:05 WS-Gym	11:05 Hocker-Gym	11:05 Rund um fit	11:05 Rund um fit
		12:05 Rund um fit	12:05 Hocker-Gym	
14:05 Fit ab 70	14:05 Rund um Fit	14:05 Hocker-Gym		
	15:05 WS-Gym	15:05 WS-Gym		
16:05 WS-Gym	16:05 WS-Gym	16:05 WS-Gym		
17:05 WS-Gym	17:05 Rund um fit	17:05 Rund um fit	17:05 WS-Gym	
	18:05 Rund um fit			
	19:10 WS-Gym	19:05 Rund um fit		

Wirbelsäulengymnastik (WS-Gym):

Bei der Wirbelsäulengymnastik stehen Kräftigung, Mobilisation und Dehnungen für unterschiedliche Muskelgruppen des Lenden-, Becken- und Hüftbereichs im Vordergrund. Die Übungen werden teilweise auf dem Boden, auf Matten oder auch im Sitzen auf einem Hocker oder Pezzi-Ball unter Einbeziehung von diversen Kleingeräten ausgeführt.

Rund um fit:

Der Name ist Programm – bei dieser Gymnastik stehen Kräftigung, Mobilisation und Dehnung des gesamten Körpers im Vordergrund. Übungsausführungen und Ausgangspositionen variieren, es werden Übungen auf der Matte, im Sitzen oder Stehen ausgeführt und Kleingeräte einbezogen.

Hockergymnastik:

Die Hockergymnastik ist für diejenigen Teilnehmer gedacht, denen es schwerfällt, für Übungen auf den Boden zu gehen und wieder aufzustehen. Es werden verschiedene Übungen, teilweise mit Kleingeräten (Ball, Stab, Theraband, etc.) in moderater Intensität durchgeführt, um möglichst alle Muskelgruppen zu kräftigen. Dabei finden längst nicht alle Übungen im Sitzen statt. Die Ausgangspositionen und Übungsausführungen werden auch bei der Hockergymnastik variiert – nur Bodenübungen werden hier bewusst ausgespart.

Fit ab 70:

Fit ab 70 ist eine Gymnastik für alle, die auch im fortgeschritteneren Alter aktiv bleiben möchten. Hierbei werden auf gelenkschonende Weise sowohl Übungen zur Erhaltung der Mobilität, als auch zur allgemeinen Kräftigung durchgeführt. Spielerische Elemente ergänzen das Übungsprogramm und tragen zur Motivation und Unterhaltung bei. Voraussetzung für die Teilnahme an dieser Gruppe ist, dass auch Übungen auf der Matte ausgeführt werden können.