

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Öffnungszeiten medicos.Gesundheitsstraße®
			<b>GutenMorgen-Yoga</b> 07:30-08:30 (3.13)		Montag – Freitag: 07:00 bis 22:00 Uhr Samstag/ Sonntag: 08:00 bis 18:00 Uhr
<b>Fit in die Woche</b> 09:15-10:10 (2.39)	<b>**Aquagymnastik</b> 09:00-09:30 (BB)			<b>Pilates</b> 09:00-09:55 (3.13)	<sup>1</sup> jeden ersten Freitag im Monat (siehe Aushang)
<b>**Aquagymnastik</b> 10:00-10:30 (BB)					* in diesen medicos.Gesundheitsstraßen® - Kursen sind Kunden der Rehasport Basis und Basis+ Mitgliedschaften herzlich willkommen
	<b>Aqua - Mix</b> 10:45 - 11:30 (BB)	<b>**Aquagymnastik</b> 11:30-12:00 (BB)			** in diesen Rehasport Basis und Basis+ Kursen sind Kunden der medicos.Gesundheitsstraße® herzlich willkommen
		<b>Koordination</b> 11:30-11:55 (2.39)			Kurse nur für medicos.Gesundheitsstraße® geöffnet
<b>**Aquagymnastik</b> 13:00-13:30 (BB)	<b>**Aquagymnastik</b> 13:00-13:30 (BB)	<b>Flexibilität</b> 12:00-12:25 (2.39)	<b>**Aquagymnastik</b> 13:00-13:30 (BB)	<b>**Aquagymnastik</b> 13:00-13:30 (BB)	
<b>**Aquajogging</b> 13:30-14:00 (BB)				<b>**Aquajogging</b> 13:30-14:00 (BB)	
		<b>**Aquagymnastik</b> 16:00-16:30 (BB)			
<b>**Aquagymnastik</b> 16:30-17:00 (BB)	<b>**Langhantel</b> 17:30 - 18:25 (2.39)	<b>**Aquajogging</b> 16:30-17:00 (BB)	<b>*Bauch &amp; Rücken</b> 17:30-17:55 (2.39)		
<b>*Ski Fit</b> 17:30-18:25 (2.39)	<b>Aqua - Mix</b> 18:15-19:00 (BB)		<b>*Intervalltraining</b> 18:00-18:55 (2.39)		
	<b>*Fit &amp; Relax</b> 18:30 - 19:25 (3.13)		<b>*Balance Workout</b> 19:00-19:55 (2.39)		
<b>Yoga</b> 19:00-19:55 (3.13)	<b>**Aquagymnastik</b> 19:00-19:30 (BB)		<b>**Aquagymnastik</b> 19:00-19:30 (BB)		
	<b>**Aquajogging</b> 19:30-20:00 (BB)	<b>Pilates</b> 19:00-19:55 (3.13)	<b>**Aquajogging</b> 19:30-20:00 (BB)		
					<b>Räumlichkeiten</b> Raum 2.39 = 2. Obergeschoss Raum 3.13 = 3. Obergeschoss Raum BB = Bewegungsbad (3. Obergeschoss)
					<b>Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen</b>



### **Aqua-Mix/ Aquagymnastik**

Beim Aqua-Mix steht die Verbesserung von Kraft und Ausdauer im Mittelpunkt. Durch den Wasserwiderstand wird zusätzliche Energie verbraucht. Spezielle Geräte wie Wasserhanteln, Bälle, Bretter usw. sorgen für Abwechslung und erhöhen die Intensität der Übungen.

### **Balance Workout**

Durch langsame Kräftigungsübungen und Elemente aus Thai Chi und Yoga wird der Körper sanft, aber effektiv gekräftigt. Ein forderndes Training, das Elemente der fernöstlichen Entspannungs- und Bewegungsverfahren aufgreift.

### **Bauch & Rücken**

Das abwechslungsreiche Krafttraining für die Bauch- und Rückenmuskulatur stabilisiert den Stütz- und Bewegungsapparat, stärkt Muskeln, Bänder und Gelenke und beeinflusst die Körperhaltung positiv.

### **Fit in die Woche**

Der optimale Start in die neue Woche. In diesem Kurs werden spezielle Kräftigungsübungen für den gesamten Körper mit Lang- und/oder Kurzhanteln durchgeführt.

### **Fit & Relax**

Der Kurs Fit & Relax ist eine Mischung aus Anspannung und Entspannung. Während die erste halbe Stunde aus Konditions- und Krafttraining besteht, werden in der zweiten Hälfte der Kurszeit verschiedenste Entspannungsübungen durchgeführt. Somit wird sowohl die Muskulatur gestärkt, das Herz-Kreislaufsystem trainiert und der Geist entspannt.

### **Flexibilität**

Das Ziel des sanften Flexibilitätstrainings ist es, mittels Dehn- und Mobilisationsübungen die Dehnfähigkeit des Muskels zu erhalten oder zu steigern. Dies hat eine positive Auswirkung auf die Körperhaltung, das Bewegungsverhalten sowie auf die Strukturen des Bindegewebes.

### **Intervalltraining**

Bei diesem Kurs werden neue Trainingsreize gesetzt. Im Intervall wechseln sich Kraft- und Ausdauertraining ab. Komplettiert wird das Training durch den Einsatz von Kurz- und Langhanteln, die das Training abwechslungsreich und schweißtreibend gestalten.

### **Koordination**

In diesem Kurs geht es um die Verbesserung und Stabilisierung von zielorientierten Bewegungen aller Art. Mit Hilfe von verschiedenen Kleingeräten wird das harmonische Zusammenspiel von Sinnesorganen, Gehirn und Muskulatur geschult.

### **Langhantel**

Ein einfaches, effektives Training mit Langhanteln, das mit verschiedenen Übungen die Kraftausdauer des ganzen Körpers trainiert. Durch die Wahl der Gewichte legen die Teilnehmer die Intensität selber fest. Das Training führt zu einer Steigerung von Kraft und Kondition.

### **Pilates**

Pilates ist ein ganzheitliches, kraftvolles und individuelles Training für innere Balance und Beweglichkeit. Bei den Übungen werden nicht einzelne Muskeln, sondern immer mehrere Muskelgruppen gleichzeitig beansprucht. Dieses Training kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching in harmonischen, fließenden Bewegungen.

### **Ski Fit**

Dieser Kurs ist die ideale Vorbereitung auf die nächste Skisaison. Im Mittelpunkt stehen die Kräftigung der Muskulatur, die Verbesserung von Koordination und Dehnfähigkeit und die Steigerung der Kondition. Auch Nicht-Skifahrer sind herzlich willkommen!!!

### **(Guten Morgen-) Yoga**

Das Hauptziel beim Yoga ist es, über eine Fülle an geistigen und körperlichen Übungen den Körper mit Seele und Geist in Einklang zu bringen. Kontinuierliche Bewegungen und atemkoordinierte Zwischenübungen werden miteinander verbunden. Der Körper wird kräftiger, geschmeidiger und erhält eine vitale Ausstrahlung.