

# Montag

**9:00–9:45**

## *Rückenfit*

Funktionelles Rumpfttraining mit Kräftigungs- und Dehnübungen für mehr Beweglichkeit und Stabilität; selbstbewusst und schmerzfrei im Alltag.

**10:00–10:45**

## *Reha-Sport*

Medizinisch verordnete Bewegungstherapie in der Gruppe zur Verbesserung von Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer; Linderung von Schmerzen und Erleichterung des Alltags.

**17:30–18:00**

## *Stressbewältigung durch Achtsamkeit*

Aus dem Buddhismus hervorgehend; fördert Selbstreflexion und Gelassenheit durch Techniken zur bewussten Stressregulation.

**18:00–18:30**

## *Erholung & Entspannung*

Verschiedene Techniken zur Körperentschlackung und Schulung der Körperwahrnehmung.

**18:45–19:45**

## *Yogilates*

(Sabine) Kombination aus Yoga & Pilates; Ansteuerung der Körpermitte bei gleichzeitiger Beweglichkeitsförderung.

# Donnerstag

**16:25–17:25**

## *Yoga meets Faszien*

Kombination aus Yoga und Faszientraining für mehr Beweglichkeit, Körpergefühl und innere Balance.

**17:30–18:00**

## *Stretch & Relax*

Ruhige Bewegungen und achtsame Atmung lockern verspannte Muskeln; Einheit zum Abschalten, Loslassen und Auftanken.

**18:15–19:00**

## *Functional Zirkel*

Ganzkörpertraining mit intensiven Intervallen, komplexen Bewegungen, Musik und Equipment; motivierend und effektiv bis zur letzten Wiederholung.

# Dienstag

**8:15–9:00**

## *Faszien-Fit*

Faszien übertragen Kräfte, speichern Energie und beeinflussen Schmerz. Über Dehnung, Kräftigung und Selbstmassage wird das Gewebe in Balance gebracht.

**9:05–9:50**

## *Yoga Basics*

Grundlagen des Yoga mit Fokus auf Atmung, Bewegung und Haltung; ideal zum Einstieg.

**16:00–16:45**

## *Reha-Sport*

Medizinisch verordnete Bewegungstherapie in der Gruppe zur Verbesserung von Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer; Linderung von Schmerzen und Erleichterung des Alltags.

**17:00–17:45**

## *Reha-Sport*

Medizinisch verordnete Bewegungstherapie in der Gruppe zur Verbesserung von Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer; Linderung von Schmerzen und Erleichterung des Alltags.

**18:00–18:45**

## *Reha-Sport*

Medizinisch verordnete Bewegungstherapie in der Gruppe zur Verbesserung von Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer; Linderung von Schmerzen und Erleichterung des Alltags.

# Freitag

**11:10–12:00**

## *Fit & Stabil*

(Sabine) Funktionale Übungen für aufrechte Haltung; Kräftigung und Dehnung wirbelsäulennaher Muskeln für mehr Stabilität und Beweglichkeit im Alltag.

**15:00–15:45**

## *Reha-Sport*

Medizinisch verordnete Bewegungstherapie in der Gruppe zur Verbesserung von Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer; Linderung von Schmerzen und Erleichterung des Alltags.

# Mittwoch

**17:00–17:45**

## *Reha-Sport*

Medizinisch verordnete Bewegungstherapie in der Gruppe zur Verbesserung von Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer; Linderung von Schmerzen und Erleichterung des Alltags.

**18:00–18:45**

## *Bauch-Beine-Po*

(Doro) Gezieltes Kräftigen der Körpermitte mit intensiven Core-Übungen; verbessert Stabilität & Haltung, funktionell ausgerichtet.

**19:00–20:00**

## *Zumba®*

Dein Workout, das sich wie Party anfühlt. Lateinamerikanische und internationale Rhythmen treffen auf ein schweißtreibendes Ganzkörper-Training, das Kreislauf, Ausdauer und Fettverbrennung in Schwung bringt. Keine Tanzerfahrung nötig, für jedes Alter und Fitnesslevel geeignet – hier zählt Spaß, nicht Perfektion. Sportschuhe an und lostanzen!